Beş Sevgi Dili

Sevdiğiniz insana yürekten bağlılığınızı nasıl ifade edersiniz



GARY CHAPMAN



Karolyn, Shelley ve Derek'e

İçindekiler

BÖLÜM BİR

TEŞEKKÜR

Sevgi evde başlar ya da başlamalıdır. Benim için bu, beni elli yıldan fazladır seven Sam ve Grace, Babam ve Annem demektir. Onlar olmasaydı, sevgiyi yazmak yerine hâlâ arıyor olurdum. Ev, aynı zamanda, otuz yıldan fazladır evli bulunduğum Karolyn demektir. Eğer bütün kadınlar onun gibi sevseydi, daha az erkek parmaklıkların arkasından bakıyor olurdu. Shelley ve Derek, yeni dünyaları keşfetmek için yuvadan uçtular. Fakat onların sevgilerinin sıcaklığında kendimi güvende hissediyorum. Mutluyum ve minnettarım.

Sevgi kavramlarını etkileyen çok sayıda profesyonele kendimi borçlu hissediyorum. Psikiyatrist Ross Campbell, Judson Swihart ve Scott Peck bunların arasındadır. Editörlük konusundaki yardımları için Debbie Barr ve Cathy Peterson'a çok şey borçluyum. Tricia Kube ve Don Schmidt'in teknik deneyimi kitabın zamanında yayınlanmasını mümkün kıldı. En son ve en önemli olarak da, geçen yirmi yıl boyunca benimle yaşamlarının gizli yanlarını paylaşan yüzlerce çifte minnettarlığımı belirtmek isterim. Bu kitap onların dürüstlüklerine bir övgüdür.

Nikahtan Sonra Sevgiye Ne Olur?

Buffalo ve Dallas arasında, 30.000 feet'de dergisini koltuk cebine koydu, bana doğru döndü ve "Ne iş yapıyorsunuz?" diye sordu.

"Evlilik danışmanlığı yapıyorum ve evliliği zenginleştirme seminerleri yönetiyorum," dedim, doğal bir şekilde.

"Uzun bir süredir bu soruyu birisine sormak istiyordum," dedi. "Evlendikten sonra sevgiye ne oluyor?"

Biraz şekerleme yapma konusundaki umutlarımı terk ederek sordum, "Ne demek istiyorsunuz?"

"Şey," dedi, "Üç kez evlendim. Her defasında, evlenmeden önce harikaydı. Fakat, her nasılsa, nikahtan sonra her şey bozuldu. Benim, onun için beslediğimi sandığım bütün aşk ve onun benim için beslediğini düşündüğü bütün aşk buhar oldu. Ben oldukça zeki bir insanımdır. Başarılı bir iş yönetiyorum. Fakat bunu anlamıyorum."

"Ne kadar evli kaldınız?" diye sordum.

"İlki on yıl kadar sürdü. İkincisinde üç yıl evli kaldık ve üçüncüsünde neredeyse altı yıl."

"Aşkınız nikahtan sonra hemen mi kayboldu, yoksa bu yavaş yavaş olan bir şey miydi?" diye sordum.

"Şey, ikincisi en başından kötü gitti. Ne olduğunu bilmiyorum. Gerçekten birbirimizi sevdiğimizi düşünüyordum. Fakat balayı bir felaketti ve asla düzelmedik. Yalnızca altı ay flört etmiştik. Baş döndürücü bir aşktı.

Gerçekten heyecan vericiydi! Fakat evlendikten sonra, başından itibaren bir savaştı."

"İlk evliliğimde, bebek doğmadan önce, üç veya dört güzel yıl geçirdik. Bebek doğduktan sonra, karım bütün dikkatini bebeğe veriyormuş ve ben artık umurunda değilmişim gibi hissettim. Sanki yaşamdaki tek gayesi bir bebek sahibi olmaktı ve bebek olunca artık bana ihtiyacı kalmadı."

"Bunu ona söyledin mi?" diye sordum.

"Oh, evet, söyledim. Çılgın olduğumu söyledi. Yirmi dört saat bakıcılık yapmanın yarattığı stresi anlamadığımı söyledi. Daha anlayışlı olmam ve ona daha fazla yardım etmem gerektiğini söyledi. Gerçekten denedim, fakat bana bir fark yaratıyormuş gibi gelmedi. Böylece, giderek birbirimizden uzaklaştık. Bir süre sonra, aramızda hiç sevgi kalmamıştı, yalnızca soğukluk. Her ikimiz evliliğin bittiği konusunda hemfikir olduk.

"Son evliliğim? Gerçekten bu defa farklı olacağını düşünmüştüm. Üç yıl önce boşanmıştım. İki yıldır flört ediyorduk. Gerçekten ne yaptığımızı bildiğimizi düşünüyordum ve belki de ilk kez birisini sevmenin ne demek olduğunu hakikaten anladığımı sanıyordum. Samimi olarak onun da beni sevdiğini hissediyordum."

"Düğünden sonra değiştiğimi sanmıyorum. Tıpkı evlenmeden önce olduğu gibi, ona olan aşkımı ifade etmeye devam ettim. Ona, ne kadar güzel olduğunu söylüyordum. Onu ne kadar sevdiğimi, onun kocası olmaktan ne kadar gurur duyduğumu anlatıyordum. Fakat evlendikten birkaç ay sonra, ilk önce, çöpü dışarı çıkarmamam ve elbiselerimi asmamam gibi ufak şeyler hakkında şikayet etmeye başladı. Daha sonra, kişiliğime saldırmaya başladı. Beni ona sadık olmamakla suçluyor, bana güvenemeyeceğini hissettiğini söylüyordu. Tamamıyla olumsuz bir insan haline geldi. Evlenmeden önce, asla olumsuz değildi. Tanıdığım en olumlu insanlardan birisiydi. Bu, ondaki beni çeken şeylerden birisiydi. Hiçbir şey hakkında asla şikayet etmezdi. Yaptığım her şey harikaydı. Fakat ne zaman ki evlendik, sanki artık hiçbir şeyi doğru yapamaz olmuştum. Gerçekten ne olduğunu bilmiyorum. Sonunda, ona olan sevgimi yitirdim ve ona içerlemeye başladım. O ise açıkça benim için hiç sevgi taşımıyordu. Artık birlikte yaşamamızın hiçbir anlamı olmadığı konusunda anlaştık ve böylece ayrıldık.

"Bu bir yıl önceydi. Bu yüzden benim sorum şu: Nikahtan sonra aşka ne oluyor? Benim deneyimim sıkça rastlanan türden midir? Ülkemizde bu yüzden mi bu kadar çok boşanma var? Bunun bana üç kez olduğuna

inanamıyorum. Peki ya boşanmayan insanlar? Onlar bu boşluk içinde yaşamayı mı öğreniyorlar, yoksa aşk, bazı evliliklerde canlı mı kalıyor? Eğer öyleyse, nasıl?"

Yol arkadaşımın sorduğu sorular, bugün binlerce evlenmiş ve boşanmış insanın sorduğu sorulardır. Bazıları arkadaşlarına, bazıları danışmanlara ve din adamlarına, ve bazıları da kendilerine soruyor. Bazen yanıtlar, neredeyse anlaşılmaz olan psikolojik araştırma kalıpları ile ifade ediliyor. Bazen mizah ve halk kültürü ile anlatılıyor.

Fıkraların ve özdeyişlerin çoğu biraz gerçeklik taşır, ama bunlar kanserli bir kişiye aspirin sunmak gibi bir şeydir.

Evlilikte romantik aşk için duyulan arzu, psikolojik yapımızda derin bir şekilde kök salmıştır. Hemen hemen her popüler derginin her sayısında, evlilikte aşkı canlı tutmak üzerine bir yazı vardır. Bu konuda kitaplar boldur. Televizyon ve radyodaki Talk-Show'lar da bununla ilgilenirler. Evliliklerimizde aşkı canlı tutmak ciddi bir iştir.

Bütün mevcut olan kitaplara, dergilere ve uygulamalı yardımlara rağmen, neden bu kadar az sayıda çift, nikahtan sonra da aşkı canlı tutmanın sırrını bulmuş gibi görünüyor? Neden bir çift, bir iletişim çalışmasına katılıp, iletişimin nasıl artıracakları konusunda harika fikirleri dinliyor, eve dönüyor ve kendilerinin, orada sergilenen iletişim kalıplarını uygulamaktan bütünüyle aciz olduklarını görebiliyorlar? Nasıl oluyor da, bir dergide "Eşinize Aşkınızı İfade Etmenin 101 Yolu" diye bir yazı okuyor, bize özellikle iyi görünen bir iki yol seçiyor, bunları deniyoruz. Eşimiz çaba sarf ettiğimizi fark etmiyor bile. Biz de geri kalan 98 yoldan vazgeçip, her zamanki gibi yaşamaya devam ediyoruz.

Eğer sevgimizi etkili bir şekilde belirtmek istiyorsak, eşimizin birincil sevgi dilini öğrenmeyi arzu etmeliyiz.

Bu soruların yanıtı, bu kitabın amacıdır. Bu, halihazırda yayınlanmış kitaplar ve yazılar faydalı değil anlamına gelmez. Sorun, bir temel gerçeği gözden kaçırmış olmamızdır: insanlar farklı sevgi dilleri konuşurlar.

Dilbilim alanında, belli başlı dil grupları vardır: Japonca, Çince, İspanyolca, İngilizce, Portekizce, Yunanca, Almanca, Fransızca vs. Çoğumuz annemizin, babamızın ve kardeşlerimizin dilini öğrenerek büyürüz ve bu bizim birincil ya da anadilimiz olur. Daha sonra ilave dilleri, genellikle çok daha fazla çaba ile öğrenebiliriz. Bunlar bizim ikincil

dillerimiz olurlar. En iyi anadilimizi konuşur ve anlarız. Bu dili konuşurken kendimizi çok rahat hissederiz. İkinci bir dili ne kadar çok kullanırsak, o dilde sohbet etmek o kadar rahat olur. Eğer yalnızca anadilimizi konuşursak ve yalnızca bizimkinden farklı olan kendi anadilini konuşan birisi ile karşılaşırsak, iletişimimiz sınırlı olacaktır. Bu durumda işaretleşmeye, homurdanmaya, resimler çizmeye veya fikirlerimizi oynayarak anlatmaya bel bağlamak zorundayız. İletişim kurabiliriz, fakat bu zordur. Dil farkları insan kültürünün önemli bir parçasıdır. Eğer kültürler arasında etkili olarak iletişim kurmak istiyorsak, iletişim kurmak istediğimiz insanların dilini öğrenmeliyiz.

Sevgi konusunda da bu benzerdir. Sizin sevgi diliniz ile eşinizin dili, Çincenin İngilizceden farklı olduğu kadar farklı olabilir. Aşkınızı İngilizce olarak ne kadar ifade etmeye çalışırsanız çalışın, eğer eşiniz yalnızca Çince anlıyorsa, birbirinizi nasıl sevmeniz gerektiğini asla anlamayacaksınız. Uçaktaki arkadaşım, "Ona ne kadar güzel olduğunu söyledim. Onu sevdiğimi söyledim. Onun kocası olmaktan ne kadar gurur duyduğumu söyledim" derken, üçüncü karısı ile "Onaylayıcı Sözler" dilini konuşuyordu. Sevgisini ifade ediyordu ve samimiydi. Fakat karısı bu dili anlamıyordu. Belki de aşkı onun davranışlarında arıyor ve bulamıyordu. İçten olmak yeterli değildir. Eğer sevgimizi etkili bir şekilde belirtmek istiyorsak, eşimizin ilk sıradaki sevgi dilini öğrenmeyi arzu etmeliyiz.

Yirmi yıllık evlilik danışmanlığından sonra, temel olarak beş duygusal sevgi dili olduğu sonucuna vardım; insanların sevgiyi anladığı ve konuştuğu beş yol. Dilbilim alanında, bir dilin değişik lehçeleri ve varyasyonları olabilir. Benzer bir şekilde, beş temel duygusal sevgi dilinin de birçok lehçeleri vardır. Bunu, dergilerde çıkan "Eşinize Onu Sevdiğinizi Anlatmanın 10 Yolu", "Erkeğinizi Evde Tutmanın 20 Yolu" veya "Evlilikte Aşkın 365 ifadesi" başlıklı yazılar açıklar. 10, 20 ve 365 adet temel sevgi dili yoktur. Bana göre, yalnızca beş adet vardır. Bununla birlikte, çok sayıda lehçeler olabilir. Bir sevgi dili içerisinde sevgiyi ifade etme yollarının sayısı, yalnızca o kişinin hayal gücü ile sınırlıdır. Önemli olan şey, eşinizin sevgi dilini konuşmaktır.

Erken çocukluk gelişiminde her çocuğun kendisine özgü bir duygusal kalıp geliştirdiğini uzun süredir biliyoruz. Örneğin, bazı çocuklar, düşük bir özsaygı kalıbı geliştirirken, diğerleri sağlıklı bir özsaygıya sahiptir. Bazıları duygusal güvensizlik kalıpları geliştirirken, diğerleri güven duyarak

büyürler. Bazı çocuklar sevildiğini, istendiğini ve takdir edildiğini hissederek büyür, oysa diğerleri sevilmediğini, istenmediğini ve takdir edilmediğini hissederek yetişirler.

Anneleri, babaları ve akranları tarafından sevildiğini hisseden çocuklar, kendilerinin benzersiz psikolojik yapısını, anneleri ve babaları ile diğer önemli insanların, onlara sevgilerini ifade etme yollarını temel alan, birincil bir sevgi dili geliştirirler. Onlar, birincil sevgi dilini konuşup, anlayacaktır. Daha sonradan ikincil bir sevgi dilini öğrenebilirler, fakat daima birincil dilleri ile kendilerini çok daha rahat hissedeceklerdir. Anababaları ve akranları tarafından sevildiğini hissetmeyen çocuklar da birincil bir sevgi dili geliştirecektir. Fakat bu, tıpkı bazı çocukların zayıf bir kelime hazinesine sahip oluşları gibi hayli yetersiz olacaktır. Bu zayıf programlama, onların iyi iletişimciler olamayacağı anlamına gelmez. Fakat bu demektir ki, onlar daha olumlu bir kalıba sahip olanlara nazaran daha çok sebatla çalışmalıdırlar. Keza, az gelişmiş bir sevgi hissi içinde büyüyen çocuklar da sevildiğini hissetme ve sevgiyi iletme konumuna gelebilirler. Fakat, bu konuda, sağlıklı, sevgi dolu bir atmosferde büyüyenlere göre, daha özenle çalışmaları gerekir.

Nadiren bir karı-koca aynı birincil sevgi dilini kullanırlar. Biz, kendi birincil sevgi dilimizi kullanmaya eğilimliyizdir ve eşimiz iletmeye çalıştığımız şeyi anlamayınca kafamız karışır. Sevgimizi ifade ederiz, fakat mesaj yerine ulaşmaz. Çünkü, onlara göre, bizim konuştuğumuz yabancı bir dildir. İşte temel sorun burada yatar ve bu kitabın amacı bir çözüm sunmaktır. Bu nedenle, sevgi üzerine başka bir kitap yazmaya cüret ediyorum. Bir kez beş temel sevgi dilini keşfedip, eşimizin birincil sevgi dili kadar, kendi birincil sevgi dilimizi de anladık mı, o zaman kitaplardaki ve makalelerdeki fikirleri uygulamak için gerekli bilgiye sahip olacağız.

Eşinizin birincil sevgi dilini bir kez keşfedip, konuşmayı öğrendiğinizde, inanıyorum ki, uzun ömürlü ve sevgi dolu bir evliliğin anahtarını keşfetmiş olacaksınız. Sevginin, nikahtan sonra buhar olması gerekmez. Fakat, onu canlı tutmak için de, çoğumuzun, ikincil bir sevgi dilini öğrenmek için çaba göstermesi gerekecektir. Eğer eşimiz anlamıyorsa, anadilimize bel bağlayamayız. Ona iletmeye çalıştığımız sevgiyi onun hissetmesini istiyorsak, bunu, onun birincil sevgi dilinde ifade etmeliyiz.

BÖLÜM İKİ

Sevgi Deposunu Dolu tutmak

Sevgi, dilimizdeki en önemli -ve en çok kafa karıştıran- sözdür. Hem dünyevi, hem de dini düşünürler, sevginin yaşamımızda ana rolü oynadığı konusunda hemfikirler. Bize "sevginin çok görkemli bir şey" olduğu ve "dünyayı döndürenin sevgi olduğu" söylenir. Binlerce kitap, şarkı, dergi ve filme bu sözle lezzet katılır. Çok sayıda felsefi ve dini sistem, sevgiye önemli bir yer vermiştir. Hıristiyanlık inancının kurucusu, sevginin, müritlerinin temel özelliği olmasını istemiştir.

Psikologlar, sevildiğini hissetmenin, insanın birinci derecedeki duygusal ihtiyacı olduğu sonucuna vardılar. Sevgi için dağları, denizleri aşar, çölleri yürüyerek geçer ve anlatılamayacak güçlüklere katlanırız. Sevgisiz, dağlar aşılamaz, denizler geçilemez, çöller dayanılmaz ve zorluklar yenilemez olurlar. Ermiş kişiler, sevgi ile güdülenmemiş tüm insan başarılarının, sonuçta, boş olduğunu söyleyerek sevgiyi yüceltmiştir.

İnsanlık oyununun son sahnesinde üç karakterin kalacağını söylemiştir: "İnanç, umut ve sevgi. Fakat bunların en önemlisi sevgidir."

Eğer sevgi sözünün, hem geçmişte hem de günümüzde, insan yaşamının her yönüne işlediği konusunda anlaşabiliyorsak, bu sözün çok kafa karıştırıcı bir söz olduğu konusunda da birleşiyoruz demektir. Onu bin türlü kullanırız. "Sosisli sandviçi seviyorum" deriz. Bir saniye sonra "Annemi seviyorum" deriz. Yüzme kayak yapma, avlanma gibi faaliyetleri sevmekten bahsederiz. Yiyecek, arabalar, evler gibi objeleri severiz. Köpekler, kediler hatta salyangozlar gibi hayvanları severiz. Doğayı severiz: ağaçları, otları, çiçekleri ve havayı. İnsanları severiz: annemizi, babamızı, oğlumuzu, kızımızı, ninemizi, karımızı, kocamızı, arkadaşlarımızı. Hatta sevgiye aşık bile oluruz.

Tüm bunlar yeterince kafa karıştırıcı gelmediyse devam edelim. Davranışı açıklamak için de sevgi sözünü kullanırız. "Bunu yaptım, çünkü onu seviyorum." Bu açıklama, her türlü eylem için yapılır. Bir erkek zina yapar ve bunu sevgi diye adlandırır. Diğer taraftan bir vaiz, buna günah der. Bir alkoliğin karısı, kocasının yarattığı son sahneden kalan parçaları toplar. O, buna sevgi der. Fakat bir psikolog bunu karşılıklı bağımlılık diye adlandırır. Anababa çocuğun tüm isteklerine, sevgi diyerek, boyun eğer. Aile terapisti ise bunu sorumsuz ebeveynlik diye adlandırır. O halde sevme davranışı nedir?

Bu kitabın amacı, sevgi kelimesini çevreleyen tüm karışıklığı gidermek değil, duygusal sağlığımız için esas olan sevgi türüne odaklanmaktır. Çocuk psikologları, duygusal açıdan dengeli olması istenen her çocuğun, karşılanması gereken belirli temel duygusal gereksinimlere sahip olduğunu doğrularlar. Bu duygusal gereksinimlerden hiçbiri sevgi ve şefkate duyulan ile bir yere ait olduğunu ve istendiğini hissetme gereksinimi kadar temel değildir. Yeterli derecede şefkat gösterilince çocuk muhtemelen sorumlu bir yetişkin olarak yetişecektir. Bu sevgi olmadan, duygusal ve sosyal olarak engellenmiş olacaktır.

Şu benzetmeyi ilk duyduğumda hoşuma gitmişti: "Her çocuğun içinde, sevgi ile doldurulmayı bekleyen bir 'duygu deposu' vardır. Bir çocuk gerçekten sevildiğini hissederse, normal olarak gelişecektir. Fakat sevgi deposu boş olduğu zaman, çocuk yanlış davranışlarda bulunacaktır. Çocukların yaramazlıklarının çoğuna boş bir "sevgi deposu "nün özlemleri yol açar."

Çocuk ve gençlerin davranışlarında uzmanlaşmış bir psikiyatrist olan Dr.Ross Campbell'i dinliyordum. Dinledikçe, ofisimde çocuklarının kötü

davranışlarını sergileyen yüzlerce anababayı düşündüm. O çocukların içinde boş bir sevgi deposu olduğunu asla hayal etmemiştim, fakat sonuçlarını kesinlikle gördüm. Onların yaramazlıkları, hissetmedikleri sevgiyi arayışın saptırılmış bir şekliydi. Sevgiyi hep yanlış yerlerde, yanlış şekillerde arıyorlardı.

Cinsel yolla geçen bir hastalık için tedavi gören, on üç yaşındaki Ashley'i hatırlıyorum. Annesi ve babası mahvolmuştu. Ashley'e kızgınlardı. Ona seks hakkında ders verdikleri için okulunu suçluyorlardı. "Bunu neden yaptı," diye soruyorlardı.

Ashley ile yaptığım sohbette, bana, altı yaşındayken annesinin ve babasının boşanmasından bahsetti. "Babamın beni sevmediği için evi terk ettiğini düşündüm," dedi. "Annem yeniden evlendiğinde, artık onu sevecek başka birisi olduğunu hissettim. Ama hâlâ beni sevecek kimsem yoktu. Sevilmeyi çok fazla istiyordum. Bu çocukla okulda karşılaştım. Benden büyüktü, ama benden hoşlandı. Buna inanamıyordum. Bana karşı iyiydi ve bir süre sonra beni gerçekten sevdiğini hissetim. Seks yapmak istemedim, ama sevilmek istedim."

Ashley'nin sevgi deposu yıllarca boş kalmıştı. Annesi ve üvey babası onun fiziksel gereksinimlerini karşılamış, fakat onun içerisinde köpüren derin duygusal mücadeleyi fark etmemişlerdi. Ashley'i kesinlikle seviyorlardı ve onun da bu sevgiyi hissettiğini düşünüyorlardı. Artık çok geç olana kadar, Ashley'in birincil sevgi dilini konuşmadıklarını fark etmediler.

Bununla birlikte, sevgi için duyulan duygusal gereksinme, yalnızca bir çocukluk olgusu değildir. Bu gereksinme bizi, yetişkinliğe ve evliliğe kadar izler. "Aşık olma" deneyimi bu ihtiyacı geçici olarak karşılar. Fakat bu, kaçınılmaz olarak "geçici bir önlem"dir. Kısa ömürlüdür ve etkisi sınırlıdır. "Aşık olma" saplantısının zirvelerinden aşağıya indikten sonra, sevgi için duyulan gereksinim yeniden su yüzüne çıkar. Çünkü bu, doğamızın temelinde vardır. Duygusal arzularimizin merkezindedir. "Aşık olmadan" önce sevgiye gereksinme duyuyorduk ve yaşadığımız sürece de duyacağız.

İnsanoğlunun Kalbinde Samimi Olmak Ve Birbirlerini Sevmek İçin Duyulan Arzu Yatar.

Evlilik Bu Yakınlık Ve Sevgiye Duyulan Gereksinimi Karşılamak İçin Tasarlanmıştır.

Eşi tarafından sevildigini hissetme gereksinimi evliliğe dair arzularin kalbidir. Bir adam geçenlerde bana şöyle dedi, "Eğer kariniz sizi sevmezse, evin, arabaların, sahilde bir yerin ve geri kalan her şeyin ne önemi var? Her şeyden daha fazla, karim tarafından sevilmeyi istiyorum." Maddi şeyler duygusal sevginin yerini alamaz. Bir kadın diyor ki, "Beni bütün gün ihmal ediyor ve sonra benimle yatağa atlamak istiyor. Bundan nefret ediyorum." O seksten nefret eden bir eş değil; yalnızca sevgi için umutsuzca yalvaran bir eş.

Doğamızdaki bir şey, başkaları tarafından sevilmeye son derece ihtiyaç duyar. İzolasyon, insan ruhunu mahveder. Bu yüzden, yalnız başına hapsedilme en zalim ceza olarak düşünülür. İnsanin varlığının kalbinde, samimi olmak ve başkaları tarafından sevilmek arzusu vardır. Evlilik, yakınlık ve sevgi için duyulan bu gereksinimi karşilamak üzere tasarlanmıştır. Bu yüzden antik kutsal yazılar, karı-kocanın "bir beden" olmasından bahsederler. Bu, bireylerin kimliklerini kaybetmeleri anlamına gelmez. Birbirlerinin yaşamlarına derin ve samimi bir şekilde girmeleri demektir. Yeni Ahit'in yazarları, karıkocanın birbirlerini sevmelerini teşvik, etti. Plato'dan Peck'e, yazarlar, evlilikte sevginin önemini vurgulamışlardır.

Sevgi önemli olduğu kadar, ele geçmesi de zordur. Birçok evli çiftin gizli bir acıyı paylaştıklarını dinledim. Bazıları bana, içlerindeki acı dayanılmaz olduğu için geldiler. Diğerleri, kendi davraniş kalıpları veya eşlerinin yanlış davranişlari evliliklerini yıktığı için geldiler. Bazıları yalnızca, artık evli kalmak istemediklerini bana bildirmek için geldiler. Onların "bundan sonra mutlu bir şekilde yaşama" hayalleri gerçegin kati duvarlarına çarpıp parçalanmıştı. "Aşkımız bitti, ilişkimiz öldü. Yakin hissediyorduk, ama şimdi değil. Artık birlikte olmaktan hoşlanmiyoruz. Birbirimizin ihtiyaçlarını karşilamiyoruz," sözlerini tekrar tekrar işittim. Bu hikayeler, çocuklar kadar yetişkinlerin de "sevgi depolari" taşıdıklarına tanıklık eder.

İncinen çiftlerin kalplerinin derinliklerinde, ibresi boşu gösteren görünmez bir "sevgi deposu" olabilir mi? Yanlış davranışlar, kabuguna

çekilmeler, acı sözler ve eleştirel bir ruh, boş bir depodan dolayı meydana gelebilir mi? Onu doldurmanin bir yolunu bulabilseydik, evlilik yeni baştan doğabilir miydi? Dolu bir depo ile çiftler, farkları tartışmanın ve çelişkileri çözmenin mümkün olduğu, duygusal bir iklim yaratabilirler mi? Bu depo, evliliğin iyi gitmesini sağlayan anahtar olabilir mi?

Bu sorular beni uzun bir yolculuğa çıkardı. Yol boyunca, bu kitapta yer verdiğim basit, fakat güçlü kavrayişlara ulaştım. Bu yolculuk, yirmi yıllık evlilik danişmanligi boyunca devam ederken, ayni zamanda Amerika'daki yüzlerce çiftin kalplerinin ve zihinlerinin içini gösterdi. Seattle'dan Miami'ye, çiftler beni, evliliklerinin iç dünyalarina davet ettiler ve açıkça konuştuk. Bu kitaptaki örneklemeler, gerçek yaşamın dokusundan alınmıştır. yalnızca isimler ve yerler, özgürce konuşan bireylerin özel yaşamlarını korumak için degiştirilmiştir.

Sevgi deposunu dolu tutmanın, tıpkı bir otomobil için benzini uygun seviyede tutmanın önemli olduğu kadar, evlilik için de önemli olduğuna ikna oldum. Evliliğinizi boş bir "sevgi deposu" ile yürütmek, arabanızı benzinsiz yürütmeye çalışmaktan daha fazlasina malolabilir. Okumakta olduğunuz kitap, binlerce evliliği koruma potansiyeline sahiptir ve hatta iyi bir evliliğin duygusal iklimini bile zenginleştirebilir. Evliliğinizin durumu şimdi ne olursa olsun, daima daha iyi olabilir.

Uyarı: Beş sevgi dilini anlamak ve eşinizin birincil sevgi dilini konuşmayı öğrenmek, onun davranışlarını kökten etkiyebilir. Sevgi depoları dolu olduğunda insanlar farklı davranirlar.

Bununla birlikte, beş sevgi dilini incelemeden önce, diğer bir önemli, fakat kafa karıştıran olguya deginmeliyiz: "Aşık olma"nin harika deneyimi.

BÖLÜM ÜÇ

Aşık olmak

Bir randevu almadan ofisimde belirdi ve sekreterime beni beş dakika için görüp göremeyecegini sordu. Janice'i on sekiz yıldır tanıyordum. Otuz altı yaşındaydı ve hiç evlenmemişti. Yıllar boyunca birkaç erkekle flört etmişti; biriyle altı yıl, başka biriyle üç yıl ve başka bir kaçi ile daha kısa dönemler süresince. Zaman zaman randevu alıp, benimle ilişkilerinden birindeki özel bir zorluğu tartışırdı. Doğası gereği disiplinli, dikkatli, planlı, düşünceli ve özenli bir insandı. Haber vermeden ofisime gelmesi onun karakterine tamamen aykiriydi. Kendi kendime, Janice'in randevu almadan çıkagelmesi için korkunç bir kriz içinde olması gerekir, diye düşündüm. Sekreterime onu içeri almasını söyledim. Tam olarak, onu kapiyi kapar kapamaz trajik bir hikaye anlatırken ve gözyaşlarına bogulurken görmeyi bekliyordum. Bunun yerine, heyecandan parıldayarak, ofisime neredeyse hoplaya zıplaya girdi.

"Bugün nasılsın, Janice?" diye sordum.

"Harika!" dedi. "Hayatımda hiç daha iyi olmamıştım. Evleniyorum."

"Sen mi?" dedim, hayretimi açığa vurarak. "Kiminle ve ne zaman?"

"David Gallespie ile" diye bagirdi, "Eylül'de"

"Bu heyecan verici. Ne zamandır flört ediyordunuz?"

"Üç hafta. Bunun çılgınlık olduğunu Biliyorum, Dr. Chapman, flört ettiğim onca insandan ve evlenmeye bu kadar çok kez yaklaştıktan sonra, buna kendim de inanamıyorum, ama David'in benim için yaratıldığını Biliyorum. İlk buluşmamizda bunu ikimiz de Biliyorduk. Tabii ki, bunu ilk geceden konuşmadik. Ama bir hafta sonra, bana evlenme teklif etti. Bana bunu soracağını Biliyordum ve evet diyecegimi de Biliyordum. Daha önce hiç böyle hissetmemiştim, Dr. Chapman. Yıllar boyunca sürdürdüğüm ilişkileri ve yaptığım mücadeleleri Biliyorsunuz. Her ilişkide, bir şeyler doğru gitmiyordu. Onların herhangi birisi ile evlenmek konusunda kendimi huzurlu hissetmiyordum. Ama David'in doğru kişi olduğunu Biliyorum."

Janice sandalyesinde ileri geri sallanıyor, kıkırdıyor ve "Biliyorum, bu çılgınlık, ama çok mutluyum. Hayatımda hiç bu kadar mutlu olmamıştım" diyordu.

Janice'e ne olmuştu? aşık olmuştu. Onun kafasinda, David karşilaştigi en harika erkekti. Her yönden mükemmeldi. İdeal bir koca olacaktı. Gece gündüz onu düşünüyordu. David'in daha önce iki kez evlenmesi, üç çocuğu olması ve geçen yıl üç iş degiştirmesi Janice için önemsiz gerçeklerdi. O mutluydu ve David'le sonsuza kadar mutlu kalacagina ikna olmuştu. O, aşıkti.

Çoğumuz evliliğe "aşık olarak" başlarız. Fiziksel özellikleri ve kişilik vasıfları, bizdeki "aşk alarmı"nı başlatmaya yetecek bir elektrik şoku yaratan birisiyle karşilaşiriz. Ziller çalar ve biz bu kişiyi tanıma sürecini başlatiriz. İlk adim, bütçemize göre, bir hamburgeri veya bir biftegi paylaşmak olabilir. Fakat gerçekte ilgilendigimiz yiyecek değildir aşkı keşfetmek için iz üzerindeyizdir. "içimde hissettigim bu ilik, iç gıcıklayıcı duygu o "gerçek" şey olabilir mi?"

Bazen bu iç gıcıklayıcı duyguyu ilk buluşmada yitiririz. Enfiye çektiğini öğreniriz ve o tatlı ürperti ayak parmaklarımızdan çıkar gider. Ama, başka bir zaman, bir hamburgerden sonra o tatlı ürpertiler eskisinden de güçlüdür. Bir kaç "beraberlik" daha ayarlarız. Çok geçmeden yoğunluk seviyesi, kendimize "Sanıyorum, aşık oluyorum," dediğimiz noktaya kadar yükselir. Sonunda bunun "gerçek birşey" olduğuna ikna oluruz ve bu

duygunun karşılıklı olduğunu umarak diğer kişiye açılırız. Eğer degilse, ya ilişki soğur veya etkilemek için çabalarımızı iki katına çıkarır ve sonunda sevdiğimizin sevgisini kazaniriz. Karşılıklı olduğu zaman ise evlilikten konuşmaya başlarız. Çünkü "aşık olmanın, iyi bir evlilik için gerekli bir zemin olduğunda herkes hemfikirdir. Evlilik öncesi hayallerimiz evlilikte saadetle ilgilidir...

Aşık olduğunuzda başka türlüsüne inanmak zordur.

Zirvedeki bir "aşık olma" deneyimi coşkuludur. Gözümüz birbirimizden başkasini görmez. Birbirimizi düşünerek uykuya dalariz. Uyandığımızda o kişi ilk düşüncemizdir.

Birlikte olmayı özleriz. Birlikte zaman geçirmek, cennetin girişinde oynamaya benzer. El ele tutuştuğumuzda, sanki kanimiz birlikte akar. Okula ya da işe gitmek zorunda olmasak, ebediyen öpüşebiliriz. Sarılma, evlilik hayallerini ve coşkuyu teşvik eder.

"aşık olan" kişi, sevdiği kişinin mükemmel olduğu illüzyonuna sahiptir. Annesi onun kusurlarını görebilir, fakat o göremez. Annesi der ki, "Canim, onun beş yıl psikolojik tedavi gördügü konusunu hiç düşündün mü?" Fakat o, "Anneciğim, bana bir şans ver. O üç aydir dişarida," diye yanıtlar. Arkadaşları da onun kusurlarını görebilirler, fakat o sormadan muhtemelen söylemeyeceklerdir. Büyük ihtimalle o da sormayacaktır. Çünkü ona göre sevgilisi mükemmeldir ve başkalarinin ne düşündüğünü de önemli değildir.

Evlilik öncesi hayallerimiz, evlilikte saadetle ilgilidir: "Birbirimizi son derece mutlu edecegiz. Başka çiftler tartışabilir ve kavga edebilir, ama biz değil. Biz birbirimizi seviyoruz." Şüphesiz, bütünüyle saf değilizdir. Mantıksal olarak sonuçta bazı farkliliklarimiz alacağını Biliriz. Fakat bu farkları açık olarak tartışacağımızdan eminizdir. Birimiz daima alttan almaya gönüllü olacaktır ve anlaşma sağlanacaktır. aşıkken başka türlüsüne inanmak zordur.

Gerçekten aşıksak, bunun sonsuza kadar süreceğine inanma egilimindeyizdir. "Bu anda hissettigimiz harika duygulara daima sahip olacağız. Aramıza hiçbir şey asla giremez. Hiçbir şey birbirimize duyduğumuz aşktan daha üstün olmayacaktır. Biz birbirimizin güzelliğine ve cazibesine hayran olduk, tutulduk. aşkımız, şimdiye kadar deneyimlediğimiz en harika şey. Bazı evli çiftlerin bu duyguyu kaybettiklerini gözlemliyoruz, fakat bu asla bize olmayacak. Belki de onlar gerçek aşkı yakalayamadılar," diye fikir yürütürüz.

Maalesef, "aşık olma" yaşantısının ebediligi hayaldir, gerçek değildir. Bir psikolog olan Dr. Dorothy Tennov, aşık olma olgusu üzerine geniş kapsamli bir inceleme yapmıştır. Çok sayıda çifti inceledikten sonra, romantik bir tutkunun ortalama yaşam sürecinin iki yıl olduğu sonucuna varmıştır. Eğer bu gizli bir aşk ilişkisi ise, biraz daha uzun sürebilir. Fakat, sonuçta, hepimiz bulutlardan inip, ayagimizi tekrar toprağa basariz. Gözlerimiz açilir ve diğer kişiyi olduğu gibi görürüz. Onun bazı kişisel özelliklerinin gerçekten rahatsız edici olduğunun farkına varırız. Davranış kalıpları sinir bozucudur. İncitecek, kizacak hatta belki de sert sözler sarf edip, eleştirel yargılarda bulunacak kapasitededir. Aşık olduğumuzda göz ardı ettiğimiz bu küçük özellikler şimdi koskoca dağlar olmuştur. Annemizin sözlerini anımsarız ve kendi kendimize sorarız, "Nasıl bu kadar aptal olabildim?"

Saçların hep lavaboyu tıkadığı küçük beyaz lekelerin aynayı kapladığı, peçetenin ne şekilde çıkarılması gerektiğinden tutun da, kapağın yukarıda mı aşağıda mı olması gerektiğini konu alan tartışmaların olduğu evliliğin gerçek dünyasına hoş geldiniz. Bu ayakkabıların dolaba kendiliğinden yürümediği, çekmecelerin kendiliğinden kapanmadığı, paltoların askıları sevmediği ve çorapların çamaşır yıkanırken izinsiz kaybolduğu bir dünyadır. Bu dünyada bir bakış incitebilir, bir söz yıkabilir. Sırılsıklam aşık olanlar düşman, evlilik bir savaş alanı haline gelebilir.

"Aşık olma" mucizesine ne oldu? Ne yazık ki, o yalnızca iyi gün ve kötü gün için, noktalı yerlere imzamızı atmak üzere bizi oyuna getiren bir illüzyondu. Bu kadar çok insanın evliliğe ve bir zamanlar sevdikleri eşlerine lanet etme noktasına gelmesi şaşılacak bir şey değildir. Sonuçta, eğer aldatıldıysak, kızgın olmaya hakkımız vardır. Biz gerçekten "gerçek" aşkı yaşadık mı? Sanırım. Sorun hatalı bilgideydi.

"Aşık olma" saplantısının sonsuza kadar süreceği fikri, yanlış bir bilgiydi. Aklımızı daha iyi kullanmalıydık. Basit bir gözlem, bize, bu tutku içinde devamlı kalsaydık, hepimizin çok ciddi sorunlar yaşayacağını, öğretmeliydi. Şok dalgaları ile iş, endüstri, din, eğitim ve toplumun diğer kesimleri de gümbürderdi. Neden? çünkü "aşık olan" insanlar diğer meşguliyetlerine olan ilgilerini kaybederler. Bu yüzden buna "saplantı" deriz. Sırılsıklam aşık olan bir üniversite öğrencisi notlarının düştüğünü görür. Aşık olduğunuz zaman ders çalışmak zordur. Yarın, 1812 Savaşı konusunda test olacaksınız, ama kim takar 1812 Savaşını? Aşık

olduğunuzda, geri kalan her şey konu dışıdır. Bir beyefendi bana, "Dr. Chapman, işim parçalanıyor," dedi.

"Ne demek istiyorsunuz?" diye sordum. "Bu kızla karşılaştım, aşık oldum. Artık hiçbir işimi yapamıyorum. Zihnimi işime odaklayamıyorum. Bütün günümü onu hayal ederek geçiriyorum."

"Aşık olma" durumunun yarattığı havada uçma duygusu çok yakın bir ilişkimiz olduğu illüzyonunu bize verir. Birbirimize ait olduğumuzu hissederiz. Bütün sorunları yenebileceğimize inanırız. Kendimizi birbirimize karşı fedakar hissederiz. Bir genç adamın nişanlısı için söylediği gibi, "Onu incitecek herhangi bir şey yapmayı düşünemem. Benim tek arzum onu mutlu etmektir. Onu mutlu etmek için her şeyi yaparım." Böyle bir tutku bize kendi ben merkezci tutumlarımızın yok olduğu ve bizim, aşığımızın yararı için her şeyi vermeyi arzulayan bir tür Teresa Ana olduğumuz sahte duygusunu yaratır. Bunu böylesine rahatlıkla yapabilmemizin nedeni, aşığımızın da bize karşı aynı şekilde hissettiğine samimiyetle inanmamızdır. Onun, bizim ihtiyaçlarımızı karşılamaya kendisini adadığına, bizim onu sevdiğimiz kadar onun bizi sevdiğine ve asla bizi incitecek hiçbir şey yapmayacağına inanırız.

Bu düşünüş hayalcidir. Düşündüklerimiz ve hissettiklerimizde samimiyetsiz olduğumuzu değil, gerçekçi olmadığımızı gösterir. İnsan doğasının gerçeğini hesaba katmada başarısızız. Doğamız itibariyle biz, ben merkezciyiz. Dünyamız kendi etrafımızda döner. Hiçbirimiz bütünüyle fedakar değiliz. Aşık olduğumuz zaman hissettiğimiz havada uçma duygusu bizi bu yanılgıya düşürür.

Aşık olma yaşantımız bir kez doğal akışını tamamladı mı (unutmayın, aşık olma süreci, ortalama iki yıl sürer), dünyanın gerçeklerine döner ve kendimizi öne sürmeye başlarız. Erkek arzularını ifade edecek, fakat bu arzular, kadınınkinden farklı olacaktır. Erkek seks arzular, fakat kadın çok yorgundur. Erkek yeni bir araba almak ister, fakat kadın "çok saçma!" der. Kadın annesini ve babasını ziyaret etmek ister, fakat erkek "Senin ailenle çok fazla zaman harcamak istemiyorum" der. Erkek, beyzbol turnuvasında oynamak ister ve kadın "Beyzbolu benden çok seviyorsun" der. Ufak ufak, aradaki teklifsizlik illüzyonu kaybolur ve bireysel arzular, duygular, düşünceler ve davranış kalıpları öne çıkmak için çabalarlar. Onlar iki bireydir. Zihinleri kaynaşmamıştır ve duyguları, aşk okyanusunda, yalnızca kısa bir süre için birbirine katılmıştır. Şimdi gerçeklik dalgaları onları

ayırmaya başlar. Aşk biter. Bu noktada onlar ya kendilerini çeker, ayrılır, boşanır ve yeni bir aşık olma yaşantısının arayışına koyulurlar ya da aşık olma tutkusunun canlılığı olmaksızın birbirlerini sevmek için zor bir çabaya girişirler.

Aşık olma yaşantısı, ne bizim ne de diğer kişinin büyümesine ve gelişimine odaklanmaz. Bunun yerine, bize oraya ulaştığımız duygusunu verir.

Aralarında psikiyatrisi M.Scott Peck ve psikolog Dorothy Tennov'un da bulunduğu bazı araştırmacılar, aşık olma yaşantısının "sevgi" diye adlandırılmaması gerektiği sonucuna vardılar. Dr.Tennov, gerçek sevgi diye düşündüğü deneyimden ayırmak üzere, bu deneyim için limerance kelimesini uydurdu. Dr.Peck aşık-olma deneyiminin üç nedenden dolayı gerçek sevgi olmadığı sonucuna vardı. İlki, aşık olma iradi bir fiil veya Bilinçli bir seçim değildir. Aşık olmayı ne kadar istersek isteyelim, bunun olmasını sağlayamayız. Diğer taraftan, karşımıza çıktığında bu yaşantıyı arıyor olmayabiliriz. Sık sık, uygun olmayan zamanlarda, umulmadık insanlara aşık oluruz.

İkincisi, aşık olmak gerçek sevgi değildir, çünkü çaba göstermeden yaşanır. Aşık olma durumunda her ne yaparsak yapalım, pek az disiplin veya tarafımızdan Bilinçli bir çaba gerektirir. Birbirimize yaptığımız uzun, pahalı telefon görüşmeleri, verdiğimiz hediyeler, iş projeleri bize göre hiçbir şey değildir. Kuşun içgüdüsel doğasının yuvanın yapılışını belirlediği gibi, aşık olma yaşantısının doğası da bizi birbirimiz için tuhaf ve doğal olmayan şeyler yapmaya iter.

Üçüncüsü, "aşık" olan kişi, diğer kişinin gelişimine yardımcı olmakla gerçekten ilgili değildir. "Aşık olduğumuzda aklımızda herhangi bir amaç varsa, o da, kendi yalnızlığımıza son vermek ve belki de bu sonucu evlilikle garantilemektir."*1 Aşık olma yaşantısı, kendi gelişimimize ya da diğer kişinin gelişimine odaklanmaz. Bunun yerine, bize, oraya vardığımız ve daha fazla gelişime gereksinme duymadığımız duygusu verir. Yaşamdaki mutluluğun zirvesindeyizdir ve tek arzumuz orada kalmaktır. Sevdiğimiz kişinin de kesinlikle gelişmeye ihtiyacı yoktur, çünkü o mükemmeldir. Yalnızca onun mükemmel kalacağını umarız.

Eğer aşık olmak gerçek sevgi değilse, nedir? Dr.Peck, onun çiftleşme davranışının "genetik olarak belirlenmiş, içgüdüsel bir öğesi olduğu sonucuna varır. Başka bir deyişle, aşık olmayı oluşturan, ego sınırlarının

geçici yıkılışı, türlerin devamını sağlamak üzere cinsel çiftleşme ve ilişki olasılığını artırmaya hizmet eden, içsel cinsel dürtüler ile dışsal cinsel uyarıcıların bir konfigürasyonuna insanın kalıpsal yanıtıdır."*2

Bu sonuçla ister hemfikir olalım, ister olmayalım, içimizden aşık olup, aşkı bitenler, bu yaşantının, başka hiçbir şeyle kıyaslanmayacak şekilde bizi duygusal bir yörüngeye fırlattığı konusunda hemfikir olacaktır. Genellikle akıl yürütme yeteneğimizi devreden çıkarır ve sık sık kendimizi, daha ciddi anlarda asla yapmayacağımız şekilde bazı şeyler söyler ve yaparken buluruz. Aslında, o duygusal saplantıdan kurtulduğumuzda, genellikle o şeyleri neden yaptığımızı merak ederiz. Duygu dalgaları dindiğinde, aramızdaki farkların ışığa çıktığı gerçek dünyaya geri döndüğümüzde çoğumuz "Neden biz evlendik ki? Hiçbir konuda, anlaşamıyoruz" diye sorarız. Ama, aşkın zirvelerinde, her konuda, en azından önemli olan her konuda anlaştığımızı düşünmüştük.

Aşık olma illüzyonu ile evlilik için kandırılmış insanlar olarak şimdi iki seçenekle karşı karşıyayız mı demektir: (1) eşimizle birlikte sıkıntılı bir yaşam sürmek kaderimizdir veya (2) gemiden atlayıp, yeniden denemeliyiz? Daha iyi olanı seçtiğimiz sonucuna varmadan önce, belki de verileri incelemeliyiz. Bu ülkedeki ilk evliliklerin yüzde 40'ı boşanma ile son bulur. İkinci evliliklerin yüzde 60'ı ve üçüncü evliliklerin yüzde 75'i de aynı şekilde sona erer. Göründüğü kadarıyla, ikinci ve üçüncü defada daha mutlu bir evlilik umudu pek sağlam değil.

Araştırmalar, üçüncü ve daha iyi bir alternatifin olduğunu gösteriyor: Aşık olma yaşantısını olduğu gibi, yani geçici duygusal bir yükselme olarak kabul edebilir ve artık eşimizle birlikte "gerçek sevgi "yi kovalayabiliriz. Bu tür sevgi, doğası itibariyle duygusaldır, fakat tutku değildir. Aklı ve duyguyu birleştiren bir sevgidir, tradi bir harekettir ve disiplin gerektirir. Kişisel gelişim gereksinmesini kabul eder. En temel duygusal gereksinmemiz aşık olmak değil, birbirimiz tarafından gerçekten sevilmek, bir sevginin içgüdü ile değil, akıl ve seçimle büyüdüğünü bilmektir. Benim, beni sevmeyi seçen, bende sevilmeye değer bir şey gören birisi tarafından sevilmeye ihtiyacım var.

Bu tür sevgi çaba ve disiplin ister. Bu, enerjiyi bir çaba ile diğer kişinin de yararlanacağı şekilde sarf etme seçimidir. Sizin bu çabanız ile diğer kişinin yaşamının zenginleştiğini bilmekle siz de bir tatmin duygusu bulacaksınız. Aşık olma yaşantısının canlılığını gerektirmez. Gerçekte,

"aşık olma" yaşantısı vadesini tamamlamadan gerçek sevgi başlayamaz. akılcı, iradeli sevgi... bilgelerin bizi hep çağırdığı türde sevgidir.

"Tutku"nun etkisi altındayken yaptığımız iyi ve cömertçe şeyler için biz puan alamayız. Bunlar, normal davranış kalıplarımızın ötesine geçen içgüdüsel bir güç tarafından zorlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Fakat eğer, insan seçimlerinden oluşan gerçek dünyaya dönüp de iyi ve cömert olmayı seçersek, işte bu gerçek sevgidir.

Sevgi için duygusal gereksinme, eğer duygusal sağlığa sahip olacaksak karşılanmalıdır. Evlenmiş yetişkinler, eşlerinde şefkat ve sevgi hissetmeyi özlerler. Eşimizin bizi kabul ettiğinden, istediğinden ve bizim iyiliğimiz için kendisini adadığından eminsek kendimizi güvende hissederiz. Aşık olma dönemi boyunca bütün bu duyguları hissetmiştik. Devam ettiği sürece cennette gibiydik. Hatamız, bunun ebediyen süreceğini düşünmekti.

Fakat bu tutkunun sonsuza kadar sürmesi amaçlanmamıştır. Bu, evlilik kitabının yalnızca giriş kısmıdır. Kitabın kalbi akılcı, iradeli sevgidir. Bilgelerin bizi hep davet ettiği türde bir sevgidir. İstenilerek yaşanandır.

Bu, "aşk" duygularını kaybetmiş evli çiftler için iyi bir haberdir. Eğer sevgi bir seçimse, o zaman, onlar "aşk" tutkusu bitip, gerçek dünyaya döndükten sonra da, sevme kapasitesine sahiptirler. Bu tür sevgi bir tutumla, bir düşünme şekliyle başlar. Sevgi, "Seninle evlendim ve senin çıkarlarını gözetmeyi seçiyorum" diyen tutumdur.

O zaman sevmeyi seçen kişi, bu kararını ifade edecek uygun yollar bulacaktır.

Bazıları "Fakat bu çok kısır görünüyor" diye iddia edebilir. "Uygun davranışları ile bir tutum olarak sevgi mi? Kayan yıldızlar, balonlar, derin duygular nerede? O bekleyiş ruhu, gözlerin ışıltısı, bir öpüşteki elektrik ve seksin heyecanı? Peki ya onun zihninde bir numara olduğumu bilmenin güvenliği? İşte bu kitabın anlattığı budur. Birbirimizin, sevilmek için duyduğumuz derin duygusal gereksinmeyi nasıl karşılarız? Eğer bunu öğrenebilirsek ve yapmayı seçersek, o zaman paylaştığımız sevgi, deli gibi aşık olduğumuzda hissettiğimiz her şeyin ötesinde heyecan verici olacaktır.

Uzun yıllardır, evlilik seminerlerimde ve özel danışma seanslarında beş duygusal sevgi dilini tartıştım. Binlerce çift, okumak üzere olduklarınızın geçerliliğini doğrulayacaktır. Dosyalarım, asla karşılaşmadığım insanlardan gelen mektuplarla doludur. Mektuplar şunları söylüyor: "Bir arkadaşım

bana sizin sevgi dilleri üzerine olan bantlarınızdan birisini ödünç verdi. Bu evliliğimizi kökten değiştirdi. Yıllarca birbirimizi sevmek için çabaladık, fakat gayretlerimiz duygusal olarak birbirimize ulaşmadı. Şimdi uygun sevgi dillerini konuştuğumuz için evliliğimizin havası kökten değişti."

Eşinizin sevgi deposu dolu olduğu ve sizin sevginiz konusunda kendisini güvende hissettiği zaman tüm dünya daha parlak görünecek ve eşiniz yaşamdaki en yüksek potansiyeline ulaşmak üzere harekete geçecektir. Fakat sevgi deposu boş olduğu ve kendisinin sevilmediğini, fakat kullanıldığını hissettiği zaman dünya karanlık görünecek ve muhtemelen dünyada, kendisindeki iyi potansiyele asla ulaşmayacaktır. Bundan sonraki beş bölümde, beş sevgi dilini açıklayacağım. Sonra, 9. Bölümde de, eşinizin birincil sevgi dilini keşfetmenin, sizin sevme çabalarınızı nasıl en üretken hale getirebileceğini örnekleyeceğim.

DİPNOT

1. M.Scott Peck, The Road Less Travelled (New York: Simon & Schuster, 1978), pp. 89-90'.

2. ibid., p-90

BOLÜM DÖRT

Sevgi Dili 1: Onay Sözleri

Mark Twain bir zamanlar dedi ki, "*Güzel bir iltifatla iki ay yaşayabilirim*." Twain'in sözlerini gerçek olarak alsaydık, yılda altı iltifat, onun sevgi deposunu işlevsel bir seviyede tutacaktı. Eşiniz muhtemelen daha fazlasına gereksinme duyacaktır.

Sevgiyi duygusal olarak ifade etmenin bir yolu, onu oluşturacak sözleri kullanmaktır. Antik İbrani bilgesi Solomon, "Dil, yaşamın ve ölümün gücüne sahiptir"*1* diye yazmıştır. Birçok çift, birbirlerini sözlü olarak onaylamanın muhteşem gücünü asla öğrenmemiştir. Solomon, daha sonra şöyle ilave etmiştir, "Kaygılı bir yürek insanı bunaltır, ama sevecen bir söz onu neşelendirir."*2*

Sözlü iltifatlar veya takdir sözleri, sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Bunlar en iyi, aşağıdaki gibi basit, açık sözlerle ifade edilir:

"Bu kıyafetle çok şık görünüyorsun."

"Ooo! Bu elbiseyle çok hoş görünüyorsun."

"Bu dünyada patatesi en iyi pişiren kişi sen olmalısın. Bu patateslere bayıldım."

"Bu gece bulaşıkları yıkamanı gerçekten takdir ettim."

"Bu gece için çocuk bakıcısını ayarladığın için teşekkürler. Bunu senin görevin gibi görmediğimi bilmeni isterim."

"Çöpü dışarıya çıkarmanı gerçekten takdir ediyorum."

Karıkocanın birbirinden düzenli olarak bu tür onay sözleri işittiği bir evlilikteki duygusal atmosfer nasıl olacaktır sizce?

Birkaç yıl önce, büromun kapısı açık, oturuyordum. Koridordan geçen bir bayan sordu, "Bir dakikanız var mı?"

"Tabii, buyurun."

Oturdu ve şöyle dedi:

"Dr.Chapman, bir sorunum var. Kocamı yatak odamızı boyamaya ikna edemiyorum. Dokuz aydır uğraşıyorum. Bildiğim her şeyi denedim, fakat boyamasını bir türlü sağlayamıyorum."

İlk düşüncem, Bayan, yanlış yerdesiniz, ben boyacı değilim, idi.

Fakat, "Bana bunu biraz anlatın," dedim.

"Şey, geçen Cumartesi iyi bir örnekti. Havanın ne kadar güzel olduğunu hatırlıyorsunuz. Kocamın bütün gün ne yaptığını Biliyor musunuz? Arabayı yıkadı ve cilaladı"

"Siz ne yaptınız?"

"Dışarı çıktım ve dedim ki, "Bob, seni anlamıyorum. Bugün, yatak odasını boyamak için mükemmel bir gün ve sen burada arabayı yıkayıp, cilalıyorsun!"

"Sonra yatak odasını boyadı mı?" diye sordum.

"Hayır. Hâlâ boyanmadı. Ne yapacağımı bilmiyorum."

"Size bir soru sormama izin verin" dedim. "Temiz, cilalı arabalara bir itirazınız var mı?"

"Hayır, fakat yatak odasının boyanmasını istiyorum."

"Kocanızın, yatak odasının boyanmasını istediğinizi bildiğinden emin misiniz;?"

"Bildiğini Biliyorum," dedi. "Dokuz aydır onun peşindeyim."

"Size bir soru daha sormama izin verin. Kocanız herhangi bir şeyi iyi yapar mı?"

"Ne gibi?"

"Ah, çöpü dışarı çıkarmak, sürdüğünüz arabanın ön camına çarpan sinekleri temizlemek, arabaya benzin koymak, elektrik faturasını ödemek veya paltosunu asmak gibi?"

"Evet," dedi, "bunlardan bazılarını yapar."

"O zaman iki önerim var. Bir, yatak odasının boyanmasından bir daha asla bahsetmeyin." Tekrarladım, "Bundan bir daha asla bahsetmeyin."

"Bunun nasıl yardımcı olacağını göremiyorum," dedi.

"Bakın, şimdi bana yatak odasının boyanmasını istediğinizi bildiğini söylediniz. Artık bunu ona söylemeniz gerekmez. Bunu zaten biliyor. İkinci önerim, gelecek defa iyi bir şey yaptığında ona iltifat edin. Eğer çöpü dışarıya çıkarırsa, "Bob, çöpü dışarıya çıkarmanı gerçekten takdir ettiğimi bilmeni istiyorum," deyin. "Çöpü dışarıya çıkarsan iyi olur. Yoksa sinekler onu senin yerine taşıyacaklar," demeyin. Onun elektrik faturasını ödediğini gördüğünüzde, elinizi omuzuna koyun ve deyin ki, "Bob, elektrik faturasını ödemeni gerçekten takdir ediyorum. Bunu yapmayan kocalar olduğunu duyuyorum ve bunu ne kadar takdir ettiğimi bilmeni istiyorum." İyi birşey yaptığı her defa, ona sözlerinizle iltifat edin."

"Bunun, yatak odasının boyanmasını nasıl sağlayacağını göremiyorum."

"Benim tavsiyemi istediniz. Onu aldınız. Parasızdır." Giderken benden pek hoşnut değildi. Fakat, üç hafta sonra, büroma geri geldi ve "İşe yaradı!" dedi. Sözlü iltifatların, rahatsız edici sözlerden çok daha iyi güdülediğini öğrenmişti.

Eşinizin istediğiniz bir şeyi yapmasını sağlamak için pohpohlamayı önermiyorum. Sevginin hedefi, istediğiniz bir şeyi elde etmek değil, sevdiğiniz insanın saadeti için bir şey yapmaktır. Bununla birlikte, şu bir gerçektir ki, onaylayıcı sözlerin, bizi, karşılık vermek ve eşimizin arzu ettiği bir şeyi yapmak konusunda güdülemesi çok daha muhtemeldir.

Sevginin Hedefi,

İstediğiniz Bir şeyi Elde Etmek Değil,

Sevdiğiniz İnsanın Saadeti İçin Bir Şey Yapmaktır.

Bununla Birlikte, Şu Bir Gerçektir Ki,

Onaylayıcı Sözler Aldığımızda,

Karşılıkta Bulunmak İçin Güdülenmemiz
Çok Daha Muhtemeldir.

CESARET VERİCİ SÖZLER

Sözel iltifatlarda bulunmak, eşinize onaylayıcı sözleri ifade etmenin yalnızca bir yoludur. Cesaretlendirme sözü "cesaret uyandırmak" demektir. Hepimizin, kendimizi güvensiz hissettiğimiz alanlar vardır. Cesaretimiz eksiktir ve bu cesaret eksikliği, sık sık, yapmayı istediğimiz olumlu şeyleri başarmamızı engeller. Eşinizin, kendisini güvensiz hissettiği alanlardaki gizli potansiyeli sizin cesaret verici sözlerinizi bekliyor olabilir.

Allison yazmaktan hep hoşlanıyordu. Üniversite kariyerinin sonlarında, gazetecilik üzerine birkaç ders aldı. Kısa zamanda, yazma konusundaki heyecanının, asıl akademik dalı olan tarihe duyduğu ilgiyi aştığını fark etti. Dalını değiştirmek için çok geçti. Fakat üniversiteden sonra ve özellikle ilk bebekten önce birkaç makale yazdı. Bir dergiye bir makale sundu, fakat red mektubu aldığında, başka bir tane sunma konusunda hiç cesareti kalmamıştı. Şimdi çocuklar daha büyük ve kendisinin daha çok zamanı olduğu için Allison tekrar yazıyor.

Keith, Allison'un kocası, evliliklerinin ilk zamanlarında Allison'un yazmasına pek az ilgi göstermişti. Kendi işiyle meşguldü ve şirket merdivenini tırmanmanın baskısına yakalanmıştı. Fakat, zamanla Keith yaşamın en derin anlamının başarılarda değil, ilişkilerde bulunduğunun farkına varmıştı. Allison'a ve onun ilgi alanlarına daha fazla önem vermeyi öğrendi. Bu yüzden, bir gece Allison'un makalelerinden birisini alıp okudu. Bitirdiğinde, Allison'un kitap okuduğu dinlenme odasına gitti. Büyük bir heyecanla dedi ki, "Okumanı kesmekten nefret

ediyorum, fakat sana şunu söylemeliyim. "Tatillerde En çok Yararı Sağlamak" üzerine yazdığın makaleyi okumayı yeni bitirdim. Allison, sen mükemmel bir yazarsın. Bu şeyin yayınlanması gerekir! Netlikle yazıyorsun. Sözlerin kafamda canlandırabildiğim resimler çiziyor. Çok ilginç bir tarzın var. Bunu bazı dergilere göndermelisin."

"Gerçekten böyle mi düşünüyorsun?" diye sordu Allison, duraksayarak.

"Kesinlikle," dedi Keith. "Sana söylüyorum, bu gerçekten iyi."

Keith odayı terk ettiğinde, Allison okumaya geri dönmedi. Kucağında kapalı duran kitapla, otuz dakika boyunca Keith'in dediklerini düşündü. Başkalarının da kendi yazılarına onun gibi bakıp bakmayacağını merak etti. Yıllar önce aldığı red mektubunu hatırladı. Fakat şimdi farklı bir insanım diye akıl yürüttü. Yazıları daha iyiydi. Daha çok deneyime sahip olmuştu. Bir su içmek için sandalyesinden kalkmadan Allison bir karar vermişti. Makalelerini bazı dergilere sunacaktı. Yayınlanıp yayınlanamayacaklarına bir bakacaktı.

Keith bu cesaret verici sözleri söyleyeli on dört yıl olmuştu. O zamandan bu yana, Allison'un çok sayıda makalesi yayınlandı ve şimdi bir kitap için anlaşması var. O mükemmel bir yazar. Fakat onun, bir makalenin yayınlanmasını sağlamak için gereken çetin sürecin ilk adımını atmak üzere uyandırılması için kocasının cesaret verici sözleri gerekliydi.

Belki eşiniz, yaşamın bir veya daha fazla alanında işlenmemiş bir potansiyele sahiptir. Bu potansiyel sizin cesaret verici sözlerinizi bekliyor olabilir. Belki karınızın, bu potansiyeli geliştirmek için bir kursa yazılmaya gereksinimi vardır. Belki kocanız, o alanda başarılı, onun atması gereken bir sonraki adım konusunda bir kavrayış kazandırabilecek bazı insanlarla tanışmaya ihtiyaç duyuyordur. Sizin sözleriniz eşinize bu ilk adımı atmak için gereken cesareti verebilir.

Lütfen dikkat edin; eşinize, sizin istediğiniz bir şeyi yapması için baskı yapmanızdan söz etmiyorum. Onun zaten sahip olduğu bir ilgi alanını geliştirmesi için cesaret vermekten söz ediyorum. Örneğin bazı kocalar karılarına, kilo vermeleri için baskı yaparlar. Kocalar der ki, "Ona cesaret veriyorum," fakat karısına bu bir kınama gibi gelir. Bir insana, yalnız kendisi kilo vermek istediği zaman cesaret verebilirsiniz. O arzu etmedikçe, sizin sözleriniz, vaaz verme kategorisine girecektir. Böyle sözler nadiren

cesaret verir. Neredeyse daima, suça teşvik etmek üzere tasarlanmış, yargı sözleri olarak algılanırlar. Sevgiyi değil, reddedişi ifade ederler.

Fakat, eğer eşiniz "Sanırım, bu sonbaharda bir zayıflama programına katılmayı istiyorum," derse, o zaman cesaretlendirici sözler söyleme fırsatına sahipsiniz demektir. Cesaret verici sözler kulağa şöyle gelecektir. "Eğer bunu yapmaya karar verirsen sana bir tek şey söyleyebilirim. Çok başarılı olacaksın. Bu, sende sevdiğim şeylerden birisi. Aklına bir şeyi koyduğunda, bunu yapıyorsun. Eğer yapmak istediğin buysa, kesinlikle sana yardımcı olmak için yapabileceğim her şeyi yapacağım. Bu programın maliyeti konusunda da endişelenme. Yapmak istediğin buysa, parayı buluruz." Böyle sözler, eşinize, zayıflama merkezine telefon etmek için cesaret verecektir.

Cesaret verme, duyguları sezinlemeyi ve dünyayı e-şinizin gözüyle görmeyi gerektirir, ilk önce, eşimiz için neyin önemli olduğunu öğrenmeliyiz. Ancak o zaman cesaret verebiliriz. Sözel cesaretlendirme ile, şunu iletmeye çalışıyoruz, "Biliyorum. Önem veriyorum. Seninleyim. Nasıl yardım edebilirim?" Yani ona ve onun yeteneklerine inandığımızı göstermeye çalışıyoruz.

Cesaret Verme,

Duyguları Sezinlemeyi Ve Dünyayı Eşinizin Gözüyle Görmeyi Gerektirir.

İİlk Önce Eşimiz İçin Neyin Önemli Olduğunu Öğrenmeliyiz.

Çoğumuzun içinde, geliştirebileceğimizden daha fazla potansiyel vardır. Bizi engelleyen genellikle cesarettir. Seven bir eş, o çok önemli katalizörü sunabilir. Şüphesiz, cesaret verici sözleri söylemek sizin için zor olabilir. Bu sizin birincil sevgi diliniz olmayabilir. Bu ikinci dili öğrenmek sizin için büyük çaba gerektirebilir. Eğer eleştirici ve kınayıcı söz kalıbına sahipseniz, bu özellikle doğrudur. Fakat sizi temin ederim ki, bu çabaya değer.

SEVECEN SÖZLER

Sevgi sevecendir. O halde, sevgiyi sözel olarak iletmek durumundaysak, sevecen sözler kullanmalıyız. Bu konuşma şeklimizle ilgilidir. Aynı cümle, söyleyiş tarzımıza göre iki ayrı anlam taşıyabilir. "Seni seviyorum" ifadesi, sevecenlik ve şefkatle söylendiğinde, sevginin samimi bir ifadesi olabilir. Fakat ya "Seni seviyorum?" ifadesi ? Soru işareti bu iki kelimenin tüm anlamını değiştirir. Bazen sözlerimiz bir şeyi söyler, sesimizin tonu ise başka bir şeyi. Çifte mesajlar göndeririz. Eşimiz genellikle sesimizin tonuna yüklenmiş mesajı yorumlayacaktır, kullandığımız kelimeleri değil.

"Bu gece bulaşıkları yıkamaktan zevk duyarım," sözlerini diş gıcırdatarak söylemek, bir sevgi ifadesi olarak algılanmayacaktır. Diğer yandan, acıyı, ıstırabı ve hatta kızgınlığı bile sevecen bir tavırla paylaşabiliriz ve bu bir sevgi ifadesi olacaktır. "Bu akşam bana yardım etmeyi teklif etmediğin için hayal kırıklığına uğradım ve incindim," sözleri dürüst, sevecen bir tavırla söylendiğinde bir sevgi ifadesi olabilir. Konuşan kişi eşi tarafından Bilinmek istiyor. Duygularını paylaşarak yakınlık oluşturmak üzere adım atıyor. Şifa bulmak üzere acısını tartışmak için bir fırsat istiyor. Yüksek, sert bir sesle ifade edilen aynı sözler ise sevgi değil, bir yargılama ve kınama ifadesi olacaktır.

Konuşurken ki tavrımız son derece önemlidir. Antik zamanlarda bir bilge demiş ki, '*Yumuşak bir yanıt öfkeyi uzaklaştırır*." Eşiniz kızgın ve allak bullak olduğu, hiddetli sözlerle saldırdığı zaman eğer sevgi dolu olmayı seçerseniz daha fazla hiddetli değil, yumuşak bir sesle karşılık verirsiniz. Acısını, kızgınlığını ve olayları algılayışını anlatmasına izin verirsiniz. Kendinizi onun yerine koymayı, olayları onun gözüyle görmeyi ve sonra sevecenlikle ve yumuşakça onun neden böyle hissettiği konusundaki kendi anlayışınızı ifade etme yolunu ararsınız. Eğer ona karşı hatalıysanız, hatanızı itiraf etmeyi ve af dilemeyi arzuluyor olursunuz. Eğer sizin güdülenmeniz onun okuduğundan farklıysa, güdülenmenizi sevecenlikle açıklayabilirsiniz. Ne olduğunu yorumlamak için tek mantıklı yolun sizin

algılayışınız olduğunu ispatlamak için değil, anlayış ve uzlaşma için çabalarsınız. Bu olgun sevgidir; yani, eğer gelişen bir evlilik arıyorsak arzuladığımız sevgidir.

Sevgi hataların kaydını tutmaz. Sevgi geçmiş başarısızlıkları ortaya getirmez. Hiçbirimiz mükemmel değiliz. Evlilikte daima en iyi veya doğru şeyi yapmayız. Bazı zamanlar eşlerimizi incitecek şeyler yaptık ve söyledik. Geçmişi silemeyiz. Yalnızca itiraf edip, yanlış olduğu konusunda anlaşabiliriz. Af dileyebilir ve gelecekte daha farklı davranmaya çalışabiliriz. Başarısızlığımı itiraf edip, af diledikten sonra, bunun eşimde neden olduğu acıyı hafifletmek için başka bir şey yapamam. Bana karşı eşim hata yaptığı, bunu acı içinde itiraf edip, af dilediği zaman, adalet veya af seçeneğim vardır. Eğer adaleti seçer, bunu ona geri ödemeye veya hatasını ona ödetmeye çabalarsam, kendimi hâkim, onu da suçlu yapıyor olurum. Yakınlık imkansız olur. Fakat, eğer affetmeyi seçersem, yakınlık yeniden sağlanabilir. Affetme, sevmenin yoludur.

Kaç insanın dün yüzünden her yeni günü berbat ettiği beni hayrete düşürür. Dünün başarısızlıklarını bugüne taşımakta ısrar ederler ve böyle yaparak potansiyel olarak harika bir günü kirletirler.

"Bunu yaptığına inanmıyorum. Bunu asla affedeceğimi sanmıyorum. Beni ne kadar incittiğini asla bilemezsin. Bana bu şekilde davrandıktan sonra nasıl orada bu kadar rahat bir şekilde oturabiliyorsun, bilmiyorum. Dizlerinin üzerinde sürünüp, benden af diliyor olmalıydın. Seni hiç affedebilir miyim, bilmiyorum." Bu sevgi sözleri değil, acı, içerleme ve intikam sözleridir.

Eğer Yakın Bir İlişki Geliştirmek İstiyorsak, Birbirimizin Arzularını Bilmemiz Gerekir.

Eğer Birbirimizi Sevmeyi Diliyorsak, Diğer Kişinin Ne İstediğini Bilmeye İhtiyacımız Vardır.

Geçmişin Başarısızlıklarıyla Yapabileceğimiz En İyi Şey, Onların Tarih Olmasına İzin Vermektir.

Evet, bu oldu. Tabii ki incitti. Hâlâ da incitiyor olabilir, fakat başarısızlığını kabul etti ve af diledi. Geçmişi silemeyiz, fakat onu tarih olarak kabul edebiliriz. Bugün, geçmişin başarısızlıklarından kurtulmuş

olarak yaşamayı seçebiliriz. Affetme bir duygu değildir; bir taahhüttür. Suçlunun kusurunu, kendisine karşı kullanma değil de, merhamet gösterme seçimidir. Affetme sevginin bir ifadesidir.

"Seni seviyorum. Sana değer veriyorum ve seni affetmeyi seçiyorum. İncinme duygularım devam etse de, olanların aramıza girmesine izin vermeyeceğim. Bu deneyimden öğrenebileceğimizi umuyorum. Bir kez başaramadığın için başarısız bir insan sayılmazsın. Sen benim eşimsin ve birlikte ileriye gideceğiz."

Bunlar, sevecen tarzda ifade edilmiş onay sözleridir.

ALÇAKGÖNÜLLÜ SÖZLER

Sevgi ricalarda bulunur, talep etmez. Eşimden birtakım şeyler talep ettiğimde, ben ebeveyn olurum ve o da çocuk. Üç yaşındaki bir çocuğa ne yapması gerektiğini, aslında, ne yapmak zorunda olduğunu anlatan ebeveyndir. Bu gereklidir, çünkü üç yaşındaki çocuk yaşam denizinin tehlikeli sularında nasıl yelken açılacağını henüz bilmemektedir. Fakat, evlilikte bizler eşit, yetişkin hayat arkadaşlarıyız. Tabii ki mükemmel değiliz, fakat yetişkiniz ve hayat arkadaşlarıyız. Eğer yakın bir ilişki geliştirmek istiyorsak, birbirimizin arzularını bilmeye gereksinimimiz vardır. Eğer birbirimizi sevmeyi diliyorsak, diğer kişinin ne istediğini bilmeye ihtiyacımız vardır.

Bununla birlikte bu arzuları ifade ettiğimiz yol çok önemlidir. Eğer talepler olarak algılanırsa, yakınlık olasılığını silmiş oluruz ve eşimizi kendimizden uzaklaştırırız. Fakat, eğer gereksinimlerimizi ve arzularımızı ricalar olarak belirtirsek, sunduğumuz rehberliktir, ültimatom değildir.

"Hani elmalı turta yapıyordun ya, onlardan bu hafta yapman mümkün mü? O elmalı turtalara bayılıyorum" diyen bir erkek, karısına, onu nasıl sevmesi ve böylelikle yakınlık oluşturması gerektiği konusunda rehberlik yapıyordur. Diğer yandan, "Bebek doğduğundan beri bir elmalı turta yemedim. On sekiz yıl boyunca da bir daha yiyeceğimi sanmıyorum" diyen koca, yetişkin olmayı bırakmış, ergenlik davranışına geri dönmüştür. Bu tür talepler yakınlık oluşturmaz. "Bu hafta sonu çatının kenarındaki olukları temizlemen sence mümkün mü?" diye soran kadın, bir ricada bulunarak sevgisini ifade ediyor. Fakat, "Eğer çatı oluklarını çok yakında temizlemezsen, aşağı inecekler. Halihazırda içlerinde ağaçlar büyüyor!" diyen kadın sevmeyi bırakmış ve hükmeden bir anne olmuştur.

Eşinizden bir ricada bulunduğunuzda, onun değerini ve yeteneklerini onaylıyorsunuz. Öz olarak, onun sizin için anlamlı ve değerli bir şey yapabileceğini ve böyle bir şeye sahip olduğunu belirtiyorsunuz. Bununla birlikte, bir talepte bulunduğunuzda, bir sevgili değil, bir tiran olursunuz. Eşiniz onaylandığını değil, küçümsendiğini hissedecektir. Bir rica, seçim unsurunu ortaya koyar. Eşiniz ricanızı yanıtlamayı veya reddetmeyi seçebilir. Çünkü sevgi daima bir seçimdir. Onu anlamlı kılan budur. Eşimin, beni ricalarımdan birisini yanıtlayacak kadar sevdiğini bilmek, bana duygusal olarak, onun bana değer verdiğini, saygı ve hayranlık duyduğunu ve beni mutlu edecek bir şey yapmak istediğini iletir. Talep yoluyla sevgiyi elde edemeyiz. Eşim gerçekte, benim taleplerime uyabilir. Fakat bu bir sevgi ifadesi değildir. Korku, suçluluk veya başka bir duygunun eylemidir, sevginin değil. Böylelikle, bir rica, sevginin ifadesi için bir olanak yaratır, oysa bir talep bu olanağı yok eder.

ÇEŞİTLİ DİYALEKTLER

Onay sözleri beş temel sevgi dilinden birisidir. Ama, bu dilde de birçok diyalektler vardır. Birkaçını zaten tartıştık ve daha birçokları vardır. Bu diyalektler hakkında ciltler ve sayısız makaleler yazılmıştır. Bütün bu diyalektlerin ortak noktası, eşleri onaylamak için sözlerin kullanımıdır. Psikolog William James, muhtemelen en derin insan gereksiniminin, takdir edildiğini hissetme gereksinimi olduğunu söylemiştir. Onay sözleri birçok bireyde bu gereksinimi karşılayacaktır. Eğer siz sözlerin adamı değilseniz, eğer bu sizin birincil sevgi diliniz değilse, fakat eşinizin sevgi dili olabileceğini düşünüyorsanız, size "Onay Sözleri" isimli bir not defteri tutmanızı öneririm. Sevgi üzerine bir kitap veya bir makale okuduğunuzda bulduğunuz onay sözlerini kaydedin. Sevgi üzerine bir konferans dinlediğinizde veya bir arkadaşınızın başka birisi hakkında olumlu bir şey söylediğine kulak misafiri olduğunuzda, bunu yazın. Zamanla, eşinize sevginizi iletmek için kullanacağınız pek çok söz birikecektir.

Dolaylı olarak onay sözleri kullanmayı da isteyebilirsiniz, yani mesela eşinizin olmadığı zamanlarda onunla ilgili olumlu şeyler söylemek gibi. Sonuçta, birisi eşinize anlatacak ve siz de sevgi için tam kredi alacaksınız. Karınızın annesine, karınızın ne kadar harika olduğunu anlatın. Annesi ona söylediklerinizi aktardığında, bu katlanacaktır ve siz daha da çok kredi alacaksınız. Eşinizi, o mevcutken de başkalarının önünde de onaylayın. Bir başarı için onurlandırıldığınızda bunu eşinizle paylaşmaya dikkat edin. Aynı zamanda kendinizi onay sözleri yazmada, da deneyin. Yazılı sözlerin, tekrar tekrar okunabilme avantajı vardır.

Little Rock, Arkansas'ta sevgi dilleri ve onay sözleri ile ilgili önemli bir ders öğrendim. Bill ve Betty Jo'ya ziyaretim güzel bir bahar günündeydi. Beyaz parmaklıklar, yemyeşil otlar ve tamamıyla açmış bahar çiçekleriyle çevrili bir evde yaşıyorlardı. Ortam hoş ve sakindi. Ancak içeride, idealizmin bittiğini keşfettim. Evlilikleri darmadağındı. Düğün gününden bu yana on iki yıl ve iki çocuk ve onlar her şeyden önce neden evlendiklerini merak ediyorlardı. Hiçbir konuda uyuşamadıkları görülüyordu. Gerçekten anlaştıkları tek şey her ikisininde çocukları sevmeleriydi. Hikaye belirginleştikçe, Bill'in bir işkolik olduğunu ve Betty Jo için pek az zamanı ayırdığını gözledim. Betty Jo, yalnızca evin dışına çıkmak için yarım gün çalışıyordu. Onların sorunlarla başa çıkma yöntemleri geri çekilmeydi. Bu mesafeyi aralarına koymaya çalışıyorlardı. Böylece çelişkileri o kadar büyük görünmeyecekti. Fakat her ikisinin de sevgi depolarının üzerindeki ibre "boş"u gösteriyordu.

Bana, evlilik danışmanına gittiklerini, fakat pek bir ilerleme kaydettiklerini zannetmediklerini söylediler. Benim evlilik seminerime katılıyorlardı ve ben de şehri ertesi gün terk ediyordum. Bu, muhtemelen benim Bill ve Betty Jo ile tek karşılaşmam olacaktı. Bütün yumurtalarımı bir sepete koymaya karar verdim.

Her biriyle ayrı ayrı birer saat harcadım. Her iki hikayeyi de dikkatlice dinledim. İlişkilerinin boşluğuna ve birçok anlaşmazlıklarına rağmen, birbirlerinde belirli şeyleri takdir ettiklerini keşfettim. Bill kabul etti ki "O iyi bir annedir. Aynı zamanda iyi bir ev sahibesi ve yemek pişirmek istediğinde mükemmel bir aşçıdır. "Fakat" diye devam etti, "ondan bana doğru hiç sevgi gelmiyor. Canım çıkana dek çalışıyorum, fakat kesinlikle hiç takdir yok." Betty Jo ile sohbetimde, Bill'in mükemmel bir şekilde ailesini geçindirdiğini kabul etti. "Fakat," diye şikayet etti, "evde bana yardımcı olmak için hiçbir şey yapmaz. Benim için asla zamanı yoktur. Eve, eğlence araçlarına ve bütün diğer şeylere sahip olmanın, eğer onlardan birlikte zevk almayacaksak, ne yararı var?"

Bu bilgiyle, tavsiyemi onların her birine yalnızca bir öneride bulunmakta odaklamaya karar verdim. Bill ve Betty Jo'ya ayrı ayrı, evliliklerinin duygusal havasını değiştirecek anahtarı ellerinde tuttuklarını söyledim. "Bu anahtar," dedim "diğer kişide beğendiğiniz şeyleri sözlerle takdir etmek ve hoşlanmadığınız şeylerle ilgili şikayetlerinizi, şu an için, askıya almaktır." Birbirleri hakkında halihazırda yaptıkları olumlu yorumları gözden geçirdik. Her birine bu olumlu niteliklerin bir listesini yapmalarında yardımcı oldum. Bill'in listesi Betty Jo'nun anne, ev sahibesi ve aşçı olarak atkivitelerinde odaklandı. Betty Jo'nun listesi Bill'in sıkı çalışması ve aileye maddi olarak sundukları üzerinde yoğunlaştı. Listeleri mümkün olduğunca spesifik yaptık. Betty Jo'nun ki şöyle oldu:

- On iki yıldır bir iş gününü bile kaçırmadı. İşinde tuttuğunu koparır.
- Yıllar boyunca birçok kez terfi etti. Daima üretkenliğini geliştirmenin yollarını düşünür.
- Her ay ev ödemelerini yapar.
- Elektrik faturasını, gaz ve su faturasını da öder.
- Üç yıl önce bize bir eğlence aracı aldı.
- Baharda ve yazın her hafta çimleri biçer ya da bunu yapacak birisini tutar.

- Sonbaharda kuru yaprakları tırmıkla toplar yâ da bunu yapacak birisini tutar.
- Ailenin yiyecek ve giyeceği için bol bol para verir.
- Yaklaşık ayda bir kez çöpleri dışarıya taşır.
- Bana, aileye Noel hediyeleri almam için para verir.
- Yarım günlük işimden kazandığım parayı arzu ettiğim herhangi bir şekilde harcamamı uygun görür.

Bill'in listesi ise şöyleydi:

- Hergün yatakları toplar.
- Her hafta evi elektrik süpürgesi ile süpürür.
- Çocukları, her sabah, iyi bir kahvaltıdan sonra okula götürür.
- Haftada aşağı yukarı üç gün akşam yemeği pişirir.
- Yiyecek alışverişini yapar. Çocuklara ev ödevlerinde yardımcı olur.
- Çocukları okul ve kilisedeki faaliyetlere götürür.
- Pazar okulunun birinci sınıfında öğretmenlik yapar.
- Elbiselerimi kuru temizlemeciye götürür.
- Çamaşırları yıkar ve biraz da ütü yapar.

Sonraki haftalarda dikkatlerini çeken şeyleri de listeye eklemelerini önerdim. Ayni zamanda, haftada iki kez bir olumlu özellik seçip, eşlerine takdirlerini sözlerle ifade etmelerini de tavsiye ettim. Ana kurallardan birine daha işaret ettim. Betty Jo'ya, eğer Bill kendisine iltifat ederse, ona ayni anda iltifat etmemesini, bunun yerine sadece bu iltifati kabul edip "Bunu söylediğin için teşekkür ederim," demesini söyledim. Ayni şeyi Bill'e de anlattım. Onları, bunu iki ay boyunca her hafta yapmaları için teşvik ettim. Eğer bunun yardımcı olduğunu görürlerse, kendileri devam edebilirdi. Eğer bu deney, evliliğin duygusal havasını iyileştirmezse, onu, başka bir başarisiz girişim olarak iptal edebilirlerdi.

Ertesi gün, uçağa binip, eve döndüm. Bill ve Betty Jo'yu neler olup bittiğini öğrenmek üzere, iki ay sonra aramak üzere not aldım. Onları yaz ortasında aradigimda her biriyle teker teker konuşmayı istedim. Bill'in tutumlarında, ileriye doğru dev bir adim attığını keşfettiğimde hayrete düştüm. Betty Jo'ya da, kendisine verdiğim önerinin aynısını yaptığımı

tahmin etmişti. Ama bu gayet normaldi. Bunu sevmişti. Betty Jo onu takdir ediyordu.

"Gerçekten benim yeniden bir erkek gibi hissetmeme yol açtı. Daha gidecek yolumuz var, Dr.Chapman, ama inaniyorum ki doğru yoldayız."

Betty Jo ile konuştuğumda, onun yalnızca minik bir adim attığını gördüm.

"Biraz iyıleşti, Dr.Chapman. Bill, önerdiğiniz gibi bana iltifat ediyor ve samimi olduğunu sanıyorum. Fakat Dr.Chapman, hâlâ benimle hiç zaman geçirmiyor. Hala işte o kadar meşgul ki, birlikte olamiyoruz."

Betty Jo'yu dinlerken, zihnim aydınlandı. Önemli bir keşif yaptığımı Biliyordum. Bir kişinin sevgi dilinin, muhakkak, digerinin sevgi dili ile ayni olması gerekmiyordu. Bill'in birincil sevgi dilinin onay sözleri olduğu açıktı. Çok çalışıyordu, işini ve işinden dolayı takdir edilmeyi seviyordu. Bu kalıp muhtemelen çocuklukta yerleşmişti ve sözlerle takdir için duyduğu gereksinme, çocukluk yıllarından daha az önemli değildi. Diğer yandan, Betty Jo ise, duygusal olarak başka bir şey için haykiriyordu. Olumlu sözler iyiydi, fakat derin duygusal özlemi başka bir şey içindi. Bu bizi iki numaralı sevgi diline götürüyor.

BÖLÜM BEŞ

Sevgi Dili 2: Nitelikli Beraberlik

Betty Jo'nun birincil sevgi dilini başından farketmeliydim. Onu ve Bill'i o bahar Little Rock'da ziyaret ettiğimde ne diyordu? "Bill bizi çok iyi geçindiriyor, fakat asla benimle zaman geçirmiyor. Eğer birlikte zevk almayacaksak evin, eğlence aracının ve bütün diğer şeylerin ne yararı var?" Arzusu neydi? Bill ile nitelikli beraberlik. Onun ilgisini istiyordu. Onun kendisine odaklanmasını, zaman ayırmasını ve birlikte bir şeyler yapmasını istiyordu.

Nitelikli beraberlikle, birisine bütün dikkatinizi vermenizi kastediyorum. Kanepeye birlikte oturup televizyon seyretmenizden bahsetmiyorum. Zamanınızı bu şekilde geçirdiginizde ABC ve NBC dikkatinizi çekiyor, eşiniz değil. Benim kastettiğim ise televizyonu kapatip, kanepeye oturmanız, tüm dikkatinizi birbirinizde toplayarak birbirinize bakmanız ve konuşmanızdır. Benim kastettiğim yalnızca ikinizin bir yürüyüşe çıkmanız veya yemeğe gidip, birbirinize bakarak konuşmanızdır. Bir restoranda flört eden bir çiftle evli bir çift arasindaki farkı hemen her zaman anlayabildiğinize hiç dikkat ettiniz mi? Flört eden çiftler birbirlerine bakar

ve konuşurlar. Evli çiftler orada oturup, etrafı seyrederler. Oraya yalnızca yemek için gittiklerini sanırsınız!

Karımla kanepede oturup, yirmi dakika boyunca ona tüm dikkatimi verdiğimde ve o da aynısını benim için yaptığında, biz birbirimize yirmi dakikalik yaşam veriyoruz. O yirmi dakikaya asla bir daha sahip olamayacagiz; yaşamlarımızı birbirimize veriyoruz. Bu, sevgiyi, duygusal olarak güçlü bir şekilde iletir.

Bir ilaç bütün hastalıkları tedavi edemez. Bill ve Betty Jo'ya tavsiyemde ciddi bir hata yapmıştım. Onay sözlerinin, Bill'e olduğu kadar Betty Jo için de anlamlı alacağını farzetmiştim. Her birisi digerini uygun bir şekilde onayladıkları taktirde, duygusal havanin değişeceğini ve her ikisinin de sevildiklerini hissedeceklerini ummuştum. Bill'de bu iyi sonuç verdi. Betty Jo hakkında daha olumlu hissetmeye başladı. Siki çalışması konusunda samimiyetle onaylandığını hissetmeye başladı. Fakat Betty Jo'da ayni şekilde iyi sonuç vermemişti. Çünkü onay sözleri onun birincil sevgi dili değildi. Onun dili nitelikli beraberlikti.

Bill'i tekrar telefona çağırdım ve geçen iki ay boyunca gösterdiği çabalardan dolayı teşekkür ettim. Betty Jo'yu sözlerle onaylama konusunda iyi bir çalışma yaptığını ve onaylamasının ona ulaştığını söyledim.

"Fakat, Dr.Chapman", dedi, "o hâlâ pek mutlu değil. Onun açisindan pek düzelme olduğunu sanmıyorum."

"Haklısın," dedim 'Ve sanırım nedenini Biliyorum. Sorun, benim yanlış sevgi dilini önermemde." Ne demek istedigim konusunda Bill'in en ufak bir fikri yoktu. Bir insanin duygusal açıdan sevildigini hissetmesini sağlayan şey, her zaman, başka bir insanin duygusal açıdan sevildigini hissetmesini sağlayan şeyle ayni değildir.

Onun dilinin onay sözleri olduğu konusunda hemfikirdi. Bunun çocukken kendisi için ne kadar önemli olduğunu ve Betty Jo'nun kendisinin yaptığı şeyleri onayladığınızı ifade ettiğinde ne kadar iyi hissettiğini söyledi. Betty Jo'nun dilinin onay sözleri değil, nitelikli beraberlik olduğunu açıkladim. Ona, birisine tüm ilgisini verme, onunla, gazete okurken veya televizyon seyrederken değil de gözlerinin içine bakarak, tüm dikkatini vererek konuşma ve onunla yapmaktan hoşlandığı bir şeyi birlikte içtenlikle yapma kavramını anlattım.

"Onunla senfoniye gitmek gibi," dedi. Little Rock'un artık işiga kavuştugunu söyleyebilirdim.

"Dr.Chapman, bu onun her zaman şikayet ettiği şeydir. Onunla hiçbir şey yapmıyordum, onunla hiç zaman harcamiyordum. Hep 'Evlenmeden dışarı giderdik, birlikte bir şeyler yapardık', derdi, 'fakat şimdi çok meşgulsün.' Bu gerçekten de onun sevgi dili, hiç şüphe yok. Fakat, Dr.Chapman, ben ne yapacağım. İşim çok zamanımı alıyor."

"Bana biraz bahseder misin?" dedim. Sonraki on dakika boyunca bana, işindeki yükselişinin basamaklarini nasıl çıktığının tarihçesini, ne kadar siki çalıştığını ve başarilarindan ne kadar gurur duyduğunu anlattı. Gelecek hakkındaki hayallerini ve gelecek beş yıl içinde istediği yere ulaşacağını bildiğini söyledi.

"Oraya yalnız mi, yoksa Betty Jo ve çocuklarla birlikte mi ulaşmak istersin?" diye sordum.

"Onun benimle birlikte olmasını istiyorum, Dr.Chapman. Onun benimle birlikte haz duymasini istiyorum. İşte bu yüzden, işime zaman harcamamı eleştirdiği zaman bu kadar çok inciniyorum. Bunu bizim için yapıyorum. Onun, bunun bir parçası olmasını istiyordum, fakat o daima çok olumsuz."

"Onun neden bu kadar olumsuz olduğunu görmeye başlıyor musun, Bill?" diye sordum. "Ona o kadar az zaman ayirdin ki, onun sevgi deposu şimdi boş. Kendisini, senin sevgin konusunda güvende hissetmiyor. Bu yüzden, kendi zihninde, senin zamanını alan şeyi, yani işini, yerden yere vuruyordu. Aslında senin işinden nefret etmiyor. Senin tarafından çok az sevgi geldiğini hissettigi gerçeginden nefret ediyor. yalnızca bir yanıt var, Bill ve bu masrafli. Betty Jo için zaman yaratmak zorundasın. Onu doğru sevgi dili ile sevmek zorundasın."

"Hakli olduğunuzu Biliyorum, Dr.Chapman. Nereden başlamaliyim?"

"Bloknotun yakınlarda mi? Betty Jo hakkındaki olumlu şeylerin listesini yazdığımız bloknot."

"Tam burada."

"İyi. Başka bir liste yapacağız Betty Jo'nun onunla birlikte yapmandan hoşlanacagini bildigin şeylerden bazıları nelerdir? yıllar boyunca söz ettiği şeyler."

İşte Bill'in listesi:

- Eğlence aracımızı alıp, bir hafta sonunu dağlarda geçirmek (bazen çocuklarla, bazen de yalnız ikimiz).
- Öğle yemeği için onunla buluşmak (hoş bir restoranda, hatta bazen McDonald's da).
- Bir çocuk bakıcısı bulup, onu akşam yemeğine çıkarma, yalnızca ikimiz.
- Geceleyin eve geldiğimde, günüm hakkında onunla konuşmam ve o kendi gününü bana anlatırken onu dinlemem (Konuşmaya çalışırken televizyon izlememi istemez).
- Çocuklarla okuldaki deneyimleri hakkında konuşmak için zaman ayırmak.
- Çocuklarla oyun oynayarak zaman geçirmek.
- Onunla ve çocuklarla Cumartesi pikniğe gitmek ve karıncalar ile sineklerden şikayet etmemek.
- Yılda en azından bir kere aileyle birlikte tatile çıkmak.
- Onunla yürüyüşe çıkmak ve yürürken konuşmak (Onun önünde yürümemek).

"Bunlar, yıllar boyunca onun söz konusu ettiği şeylerdi," dedi.

"Ne önerecegimi biliyorsun, değil mi Bill?"

"Bunları yapmamı," dedi.

"Bu doğru, gelecek iki ay boyunca haftada bir. Zamanı nereden mi bulacaksın? Onu yaratacaksın. Sen akilli bir adamsın," diye devam ettim. "Eğer iyi kararlar veren birisi olmasaydın şu anda bulunduğun yerde olmazdın. Yaşamını planlamak ve planlarına Betty Jo'yu dahil etmek için yeteneğin var."

"Biliyorum," dedi. "Bunu yapabilirim."

"Ve, Bill, bu mesleki hedeflerini azaltmak zorunda değil. Bu, yalnızca, zirveye çıktığında Betty Jo ve çocuklar seninle olacak demektir."

"Bunu her şeyden çok istiyorum. Zirvede olayim ya da olmayayım, onun mutlu olmasını istiyorum. Onunla ve çocuklarla birlikte yaşamdan zevk almak istiyorum."

Yıllar gelip geçti. Bill ve Betty Jo zirveye çıktılar ve geri indiler. Fakat önemli olan şey, bunu birlikte yapmalarıydı. Çocuklar yuvadan uçtular ve

Bill ile Betty Jo bu yılların, yaşadıkları en iyi yıllar olduğunda hemfikirler. Bill hevesli bir senfoni hayrani oldu. Betty Jo da bloknotuna, Bill'de takdir ettiği şeylerin sonsuz bir listesini yaptı. Bill bunları duymaktan asla yorulmuyor. Şimdilerde kendi şirketini kurdu ve yeniden zirveye yakin. İşi artık Betty Jo için bir tehdit değil. Ondan heyecan duyuyor ve Bill'e cesaret veriyor. Artık Bill'in yaşamında bir numara olduğunu biliyor. Sevgi deposu dolu ve eğer boşalmaya başlarsa, Biliyor ki, basit bir ricası, Bill'in tüm ilgisini kendisine yöneltecek.

BİRLİKTELİK

Nitelikli beraberliğin ana bir yönü birlikteliktir. Bedensel yakınlığı kastetmiyorum. Ayni odada oturan iki insan fiziksel olarak yakındırlar, ama mutlaka birlikte değildirler. Birliktelik odaklanmiş dikkatle ilgilidir. Bir baba yerde oturup iki yaşındaki oğluna doğru topu yuvarlıyorsa, onun dikkati topa değil, oğluna odaklanmıştır. O kısa an için, ne kadar sürerse sürsün, onlar birliktedir. Fakat eğer, baba topu yuvarlarken telefonda konuşuyorsa, dikkati zayıflamıştır. Bazı karikocalar, gerçekte yalnızca fiziksel olarak yakin yaşıyorlarken birlikte zaman geçirdiklerini sanıyorlar. Ayni zamanda evdedirler, ama birlikte değildirler. Karısıyla konuşurken televizyonda maç seyreden bir koca karisina nitelikli bir beraberlik vermiyordur. Çünkü tüm dikkati karisinin üzerinde değildir.

Nitelikli Beraberliğin
Ana Yönlerinden Birisi Birlikteliktir.

Fiziksel Yakınlığı Kastetmiyorum...
Birliktelik Odaklanmış İlgi İle İlgilidir.

Nitelikli beraberlik, birbirimizin gözlerine bakarak birlikte zaman geçirmek zorunda olmamız anlamına gelmez. Bu, birlikte bir şeyler yapıyoruz ve o anda tüm dikkatimizi bir digerimize veriyoruz demektir. İkimizin meşgul olduğu faaliyet ikinci derecede önemlidir. Duygusal açıdan asıl önemli olan şey, birbirimize odaklanarak zaman geçirmemizdir. Bu faaliyet birliktelik duygusunu yaratan bir araçtir. İki yaşındaki oğluna topu yuvarlayan baba ile ilgili önemli olan şey faaliyetin kendisi değil, baba ve çocuk arasında oluşan duygulardir.

Benzer bir şekilde, tenis oynayan karikoca, eğer gerçekten nitelikli bir beraberlikse, oyuna odaklanmayacaklar, birlikte zaman geçirdikleri gerçeğine odaklanacaklardir. Önemli olan duygusal düzeyde ne olduğudur. Ortak bir uğraşta birlikte zaman geçirmek, birbirimize önem verdiğimizi birbirimizle olmaktan zevk aldığımızı, birlikte bir şeyler yapmaktan hoşlandigimizi belli eder.

NİTELİKLİ SOHBET

Onay sözleri gibi, nitelikli beraberlik dilinin de birçok diyalekti vardır. En yaygın diyalektlerden birisi nitelikli sohbettir. Kaliteli sohbetten kastettiğim, iki bireyin deneyimlerini, düşüncelerini, duygularını ve arzularını dostça ve rahatsız edilmeyecekleri bir ortamda paylaştıkları anlayışa dayanan diyalogdur. Eşlerinin konuşmadığından yakınan çoğu kişi,

eşlerinin gerçekte tek kelime bile etmediğini kastetmiyor. Onlar, eşlerinin anlayışa dayanan bir diyalog içine nadiren girdiklerini kastediyorlar. Eğer eşinizin birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ise, onun duygusal olarak sevildigini hissetmesi için bu tür diyalog elzemdir.

Nitelikli sohbet ilk sevgi dilinden oldukça farklıdır. Onay sözleri söylediklerimiz üzerinde odaklanır. Oysa ki nitelikli sohbet işittiklerimiz üzerinde odaklanır. Eğer sevgimi nitelikli beraberlik yolu ile paylaşıyorsam ve bu zamanı sohbet ederek geçireceksek, bu senin açılman ve söyleyeceklerini anlayışla dinlemem üzerine odaklanacagim demektir. Başının etini yeme şeklinde değil, düşüncelerini, duygularını ve arzularını anlamak için samimi bir arzu ile sorular soracağım.

Patrick'i tanıdığımda kırk üç yaşındaydı ve on yedi yıldır evliydi. Onu anımsıyorum, çünkü ilk sözleri çok dramatikti. Büromdaki deri koltuga oturdu. Kendisini kısaca tanıttıktan sonra, öne egilip büyük bir heyecanla

"Dr.Chapman" dedi, "ben bir aptalım, gerçek bir aptal."

"Sizi bu sonuca götüren nedir?" diye sordum.

"On yedi yıldır evliyim" dedi, "ve karım beni terk etti. Şimdi ne kadar aptal olduğumu fark ediyorum."

Asil sorumu tekrarladım,

"Ne için bir aptal olduğunuzu düşünüyorsunuz?"

"Karım işten eve gelip, bürodaki sorunlardan söz ederdi. Onu dinler ve sonra ne yapması gerektiğini ona anlatırdım. Ona hep öğüt verdim. Sorunla yüzleşmesi gerektigini ona söyledim. Sorunlar kendiliginden gitmezler. İlgili insanlarla veya şefinle konuşman gerek: Sorunlarla mücadele etmelisin. Ertesi gün işten eve gelip, bana, aynı sorunları anlatırdı. Önceki gün ona önerdiğim şeyi yapıp yapmadığını sorardım. Başını hayır anlamında sallar ve hayır derdi. Böylece tavsiyemi yinelerdim. Bu durumla mücadele etmenin yolunun bu olduğunu ona söylerdim. Ertesi gün eve gelir ve ayni sorunları anlatırdı. Tekrar önerdiğim şeyi yapıp yapmadığını sorardım. Başını sallar ve hayır derdi.

"Bu şekilde geçen üç veya dört geceden sonra kızardım. Ona, eğer verdiğim tavsiyeyi tutmayı arzulamiyorsa benden artık anlayış beklememesini söylerdim. Böyle bir stres ve baskı altında yaşaması gerekmiyordu. yalnızca ona söylediğim şeyi yapsaydı sorunu çözebilirdi. Böyle bir stres altında yaşaması gerekmediğini bildiğim için onu bu

durumda görmek beni üzüyordu. Gelecek sefer ayni sorunu gündeme getirdiğinde 'Bunu işitmek istemiyorum,' derdim. 'Ne yapman gerektiğini sana söyledim. Eğer tavsiyemi dinlemeyeceksen, bunu işitmek istemiyorum?

"Çekilir, işime devam ederdim. Ne aptalmışım," dedi "ne aptal! Şimdi farkına varıyorum ki, işindeki mücadelelerinden bana söz ettiğinde istediği tavsiye değilmiş. Anlayış istemiş. Dinlememi, dikkatimi vermemi, o acıyı, stresi, baskıyı anlayabildiğimi bilmek istemiş. Onu sevdiğimi ve onunla olduğumu bilmek istemiş. Tavsiye istememiş, yalnızca anladığımı bilmek istemiş. Oysa ben asla anlamaya çalışmadım. Tavsiyede bulunmakla öyle meşguldüm ki. Ne aptallık. Şimdi o gitti. Böyle şeyleri yaşarken neden göremeyiz?" diye sordu. "Ne olup bittiğine kördüm. Onu nasıl hayal kırıklığına uğrattığımı şimdi anlıyorum."

Patrick'in karisi, nitelikli sohbet için yalvarıyordu. Duygusal olarak, onun acısını ve sıkıntısını dinleyerek dikkatini kendisine odaklamasini özlüyordu. Oysa Patrick dinlemeye değil, konuşmaya odaklaniyordu. Onu yalnızca sorunu işitmeye ve bir çözüm formüle etmeye yetecek kadar dinliyordu. Onun desteklenmek ve anlaşılmak için çığlığını duyacak kadar iyi veya uzun süre dinlemiyordu.

Çoğumuz Patrick gibiyiz. Sorunları analiz etmek ve çözümler yaratmak üzere eğitildik. Evliliğin tamamlanması gereken bir proje veya çözülmesi gereken bir sorun değil de, bir ilişki olduğunu unutuyoruz. Bir ilişki, diğer insanin düşüncelerini, duygularını ve arzularını anlamak amacıyla anlayışlı dinlemeyi gerektirir. Tavsiyede bulunmayı yalnızca talep edildiği zaman ve asla lütfeder gibi olmamak koşuluyla arzuluyor olmalıyız. Çoğumuz dinleme konusunda çok az egitim gördük. Düşünme ve konuşma konusunda çok daha hizli ve verimliyiz. Dinlemeyi öğrenmek, bir yabancı dili öğrenmek kadar zordur. Fakat eğer sevgimizi iletmek istiyorsak, mutlaka öğrenmeliyiz. Bu, eğer eşinizin birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ve diyalekti nitelikli sohbet ise özellikle doğrudur. Neyse ki, dinleme sanatını geliştirme konusunda birçok kitaplar ve makaleler yazıldı. Başka yerlerde yazılanları burada tekrarlamaya çalışmayacağım. Fakat aşagida pratik bilgilerin bir özetini sunuyorum.

1. Eşiniz konuşurken göz temasını sürdürün. Bu, zihninizi başka yerlere sürüklenmekten korur ve eşinize, ona tüm dikkatinizi

verdiğinizi anlatır.

2. Eşinizi dinlerken başka bir şey yapmayın. Unutmayın, nitelikli beraberlik birisine tüm dikkatinizi vermektir. Eğer, son derece ilginizi çeken bir şeyi izliyor, okuyor veya yapıyorsanız ve bir anda birakamiyorsaniz, eşinize bu gerçeği anlatın. Olumlu bir yaklaşım şöyle olabilir, "Benimle konuşmaya çalıştığını biliyorum ve bu ilgimi çekiyor. Fakat sana tüm dikkatimi vermek istiyorum. Bunu şimdi yapamam. Ama bana, şunu bitirmek için on dakika verirsen, oturup, seni dinleyeceğim." Eşlerin çoğu böyle bir ricaya saygı duyar.

3. Duyguları dinleyin. Kendi kendinize şunu sorun. "Benim eşim nasıl duygular deneyimliyor?" Yanıtı bulduğunuzu düşündüğünüzde, bunu onaylatın. Örnegin, "Bana öyle geliyor ki, ben________unuttuğum için, kendini hayal kırıklığına uğramış hissediyorsun." Bu ona, duygularını açığa vurma şansı verir. Ayni zamanda onun söylediklerini dikkatlice dinlediginizi ona anlatır.

4. Vücut dilini gözlemleyin. Sıkılmış yumruklar, titreyen eller, gözyaşlari, çatılmış kaşlar ve göz hareketleri, diğer kişinin hissettikleri konusunda ipuçlari verebilir. Bazen sözler birşey söylerken, vücut dili başka bir mesaj verir. Gerçekten ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğinizden emin olmak için açıklama isteyin.

5. Sözünü kesmeyin. Yakin zamanda yapılan bir araştirma ortalama bir insanin söz kesmeden ve kendi fikirlerini söylemeden yalnızca on yedi saniye dinlediğini işaret eder. Eğer siz konuşurken size tüm dikkatimi verirsem, kendimi savunmaktan, size suçlamalar savurmak veya dogmatik olarak kendi durumumu ifade etmekten geri dururum. Amacım sizin düşüncelerinizi ve duygularınızı keşfetmektir. Hedefim kendimi savunmak veya sizi düzeltmek değildir. Sizi anlamaktır.

Çoğumuz... Sorunları Analiz Etmek Ve
Çözümler Yaratmak Üzere Eğitildik.
Biz, Evliliğin Tamamlanması Gereken
Bir Proje Veya Çözülecek Sorun Değil De,
Bir İlişki Olduğunu Unuturuz.

KONUŞMAYI ÖĞRENMEK

Nitelikli sohbet yalnızca anlayarak dinlemeyi değil, ayni zamanda kendini açıklamayi da gerektirir. Bir kadın, "Keşke kocam konuşsaydi. Ne düşündüğünü ve hissettiğini hiç bilmiyorum" dediğinde, yakınlık için yakarıyor. Kocasına yakin hissetmek istiyor. Fakat tanımadığı birisine kendisini nasıl yakin hissedebilir? Onun, sevildigini hissetmesi için, kocası kendisini açmayi öğrenmelidir. Eğer bu kadının birincil sevgi dili nitelikli beraberlik ve diyalekti nitelikli sohbet ise, onun sevgi deposu, kocası düşüncelerini ve duygularını anlatıncaya kadar dolmayacaktır.

Eğer Nitelikli Sohbet
Dilini Öğrenmek İstiyorsanız,
Evden Uzaktayken Hissettiğiniz
Duyguları Not Etmekle İşe Başlayın.

Kendini açma bazilarimiza kolay gelmez. Birçok yetişkin, düşünce ve duyguların ifade edilmesinin teşvik edilmedigi, aksine kınandığı evlerde büyümüştür. Bir oyuncak istemek, ailenin acıklı maddi durumu üzerine bir konferans dinlemektir. Çocuk, bir arzu duymaktan dolayı kendisini suçlu hissederek uzaklaşır ve derhal arzularını ifade etmemeyi öğrenir. Kızgınlığını ifade ettiğinde, annesi ve babası sert ve kinayan sözlerle yanıt verir. Eğer çocuğun, babasıyla magazaya gidemedigi için hayal kırıklığını ifade etmesinden dolayı suçlu hissetmesi sağlanırsa, hayal kirikliklarini içinde tutmayı öğrenir. Yetişkin olduğumuz zaman çoğumuz, duygularımızı reddetmeyi öğreniriz. Artık duygusal yanımızla temas halinde değilizdir.

Bir kadın kocasına der ki, "Don'un yaptığı konusunda ne hissettin?" Adam yanıt verir "Hatalı olduğunu düşünüyorum... Bence yapmamalıydı." Ama aslında ona duygularını anlatmıyor. Düşüncelerini aktarıyor. Belki kızgın, incinmiş veya hayal kırıklığına uğramış hissetmek için nedeni vardır. Fakat o, o kadar uzun süre düşünce dünyasında yaşamıştır ki, duygularını tanımaz. Nitelikli sohbet dilini öğrenmeye karar verdiğinde, bu bir yabancı dil öğrenmek gibi olacaktır. Atılacak ilk adim, duyguları ile temasa geçmeye ve yaşamında duygusal yönünü inkâr ettiği gerçeğine rağmen duygusal bir yaratık olduğunun farkına varmaya başlamaktır.

Eğer nitelikli sohbet dilini öğrenmeye gereksinmeniz varsa, evden uzaktayken hissettiğiniz duyguları not etmekle işe başlayın. Küçük bir bloknot edinin ve her gün onu yanınızda taşıyın. Günde üç kez kendinize sorun, "Son üç saat içinde ne duygular hissettim? İşe gelirken arkamdaki sürücü tamponuma doğru arabasını sürerken ne hissettim? Benzin istasyonunda durdugumda, otomatik pompa kapanmadığı ve arabamın yan tarafı benzinle kaplandigi zaman ne hissettim? Büroya geldigimde, sekreterimin o sabah için özel bir projede görevlendirilmiş olduğunu öğrendiğimde ne hissettim? Üzerinde çalıştığım proje için iki haftaya daha gereksinmem olduğunu düşünürken, şefim bana üç gün içinde bitmesi gerektiğini söylediğinde ne hissettim?"

Bloknota duygularınızı ve bu duyguyu yaşamanıza neden olan olayi anımsamanız için bir-iki söz yazın. Listeniz şöyle olabilir:

Olay

Peşimdeki sürücü

Benzin istasyonu

Sekreterin gidişi

Üç gün içinde bitecek proje

Duygu

Kızgın

Çok altüst

Hayal kırıklığına uğramış

Engellenmiş ve kaygili

Bu egzersizi günde üç kez yapın. Böylelikle duygusal doğanız konusunda bir farkindalik geliştireceksiniz. Bloknotunuzu kullanarak, eşinize, mümkün olduğunca çok olayları ve duygularınızı aktarın. Birkaç hafta içinde, ona duygularınızı rahatlıkla ifade eder hale geleceksiniz ve sonuçta, eşinize, çocuklarınıza ve evde olan olaylara karşı duygularınızı tartışırken de kendinizi rahat hissedeceksiniz. Unutmayın ki, duyguların kendisi ne iyidir, ne de kötü. Onlar yalnızca yaşamdaki olaylara karşı psikolojik tepkilerimizdir.

Sonuçta, düşüncelerimize ve duygularımıza dayanarak kararlar veririz. Anayolda sizi dibinizden takip ettiklerinde, kendinizi kızgın hissettiniz. Belki aklınızdan şu düşünceler geçti: Keşke çekip gitse; keşke beni geçse; yakalanmayacağımı düşünseydim, gaza basıp, onu şaşkın durumda birakirdim; frene basıp, onun sigorta şirketinin bana yeni bir araba almasını beklemeliydim; belki de kenara çekip, onun geçmesine izin vermeliyim.

Sonuçta, siz bir karar verdiniz veya diğer sürücü geriledi, döndü veya sizi geçti ve güven içinde işe vardınız. Yaşamdaki her olayda bizim duygularımız, düşüncelerimiz, arzularimiz ve sonuçta da eylemlerimiz vardır. Kendini açma dediğimiz şey bu sürecin ifadesidir. Eğer nitelikli sohbet sevgi dilini öğrenmeyi seçerseniz, izlemeniz gereken öğrenme yolu budur.

KİŞİLİK TİPLERİ

Hiçbirimiz duygularimizdan kopmuş degiliz. Fakat iş konuşmaya gelince, hepimiz kişiliklerimiz tarafından etkileniriz. Ben iki temel kişilik tipi gözlemledim. İlkini "Ölü Deniz" diye adlandırırım. Küçük İsrail ülkesinde Galile Denizi, Jordan Nehri yolu ile güneye Ölü Deniz'e akar. Ölü Deniz hiçbir yere gitmez. Alır, fakat vermez. Bu kişilik tipi, gün boyunca birçok deneyimler, duygular ve düşünceler alır. Bu bilgiyi depoladıkları büyük bir hazneleri vardır ve onlar konuşmadan da son derece mutludurlar. Bir Ölü Deniz kişiligine, "Bir sorun mu var? Neden bu gece konuşmuyorsun?" dediginizde, yanıtı muhtemelen "Hiçbir sorun yok. Bir sorun olduğunu düşünmene yol açan nedir?" olacaktır. Ve bu son derece dürüst bir yanıttır. Konuşmamaktan hoşnuttur. Şikago'dan Detroit'e kadar araba sürüp, asla bir söz söylemeyip, son derecede mutlu olabilir.

Diğer uçta ise "Çağlayan Çay" vardır. Bu kişilikte de, gözden veya kulaktan her ne girerse ağızdan dışarı çıkar ve ikisi arasında nadiren altmış saniye vardır. Her ne görürler ve işitirlerse anlatırlar. Eğer evde konuşacak kimse yoksa, başka birisini ararlar. "Ne gördüğümü Biliyor musun? Biliyor musun, ne duydum?" Eğer telefonla birisini bulamazlarsa, kendi kendilerine konuşurlar, çünkü hiç hazneleri yoktur. Çoğu zaman bir Ölü Deniz, bir Çağlayan Çay ile evlenir. Bu olur, çünkü flört ederlerken bu çok çekici bir birleşimdir.

Eğer siz bir Ölü Deniz iseniz ve bir Çağlayan Çay ile çıkıyorsanız, harika bir akşam geçireceksiniz."Bu gece, sohbeti nasıl başlatacagim? Sohbetin akmasını nasıl sağlayacağım?" diye düşünmek zorunda degilsiniz. Bütün yapmanız gereken başinizi sallayıp, "Ha, ha" demektir. O, bütün akşamı dolduracak ve siz eve dönerken "Ne harika bir insan" diyeceksiniz. Diğer taraftan, eğer siz bir Çağlayan Çay iseniz ve bir Ölü Deniz ile çıkıyorsanız, ayni derecede harika bir akşam geçireceksiniz. Çünkü Ölü Denizler dünyanin en iyi dinleyicileridir. Siz üç saat boyunca çağlayacaksınız. O sizi dikkatle dinleyecek ve siz "Ne harika bir insan" diyerek eve döneceksiniz. Birbirinizi çekersiniz. Fakat beş yıllık evlilikten sonra, Çağlayan Çay bir sabah uyanır ve der ki "Beş yıldır evliyiz ve ben onu tanımıyorum." Ölü Deniz der ki, "Onu çok fazla iyi tanıyorum. Keşke akmayı kesip, bana bir nefes aldırsaydı." İyi haber şu ki, Ölü Denizler konuşmayı, Çağlayan Çaylar da dinlemeyi öğrenebilirler. Biz kişiligimizden etkileniriz, ama onun tarafından kontrol edilmeyiz.

Yeni kalıplar öğrenmenin bir yolu, her birinizin o gün başiniza gelen üç şey ve bunlarla ilgili hissettiklerinizi konuşacağınız, günlük bir paylaşım zamanı oluşturmanızdır. Ben bunu, sağlıklı bir evlilik için "Günlük Minimum Gereksinim" diye adlandırıyorum. Eğer günlük minimumla başlarsanız, birkaç hafta veya ay içinde, nitelikli sohbetin aranizda çok daha özgürce aktığını keşfedebilirsiniz.

Yeni Bir Kalıp Öğrenmenin Bir Yolu
Her Birinizin, O Gün Olan Üç Şey Ve Bunlarla İlgili
Hissettiklerinizi Konuşacağınız, Günlük Bir
Paylaşım Zamanı Oluşturmanızdır.

NİTELİKLİ FAALİYETLER

Temel bir sevgi dili olan nitelikli beraberliğe veya eşinize tüm dikkatinizi vermenize ilave olarak, nitelikli faaliyetler diye adlandırılan başka bir diyalekt vardır. Geçenlerde olan bir evlilik seminerinde, çiftlerden şu cümleyi tamamlamalarını istedim

"Karim/kocam tarafından sevildiğimi en çok_______zaman hissederim."

İşte sekiz yıldır evli olan, yirmi dokuz yaşındaki bir erkegin yanıtı.

"Karim tarafından sevildiğimi en çok birlikte bir şeyler yaptığımız zaman hissederim; benim yapmaktan hoşlandığım şeyleri ve onun yapmaktan hoşlandığı şeyleri. O zaman daha fazla konuşuruz. Bana sanki yeniden flört ediyormuşuz gibi gelir."

Bu, birincil sevgi dilleri nitelikli zaman olan bireylerin tipik yanıtıdır. Vurgu, birlikte olmak, birlikte bir şeyler yapmak, birbirlerine tüm dikkatlerini vermek üzerinedir.

Nitelikli faaliyetler, birinizin veya her ikinizin ilgi duyduğu her şeyi içerebilir. Vurgu ne yaptığınız üzerinde değil, neden yaptığınız üzerindedir. Amaç, birlikte bir şey yaşamak ve bu yaşantıyı "Bana değer veriyor. Benim hoşlandığım bir şeyi yapmayı arzuluyordu ve bunu olumlu bir tutumla yaptı" diye tamamlamaktır. Bu sevgidir ve bazı insanlara göre sevginin en yüksek sesidir.

Tracie senfoni ile büyüdü. Bütün çocukluğu boyunca ev klasik müzik ile dolup taşıyordu. En az yılda bir kez, annesine ve babasına senfonide eşlik ediyordu. Diğer taraftan, Larry kırsal kesimde ve kovboy müziği ile büyüdü. Gerçekte asla bir konsere gitmemişti, fakat radyo daima bir kırsal kesim istasyonuna ayarli çalardı. Senfoniye entel müziği derdi. Tracie ile evlenmemiş olsaydı, bütün yaşamını senfoniye gitmeden geçirebilirdi. Evlenmeden önce, hâlâ aşkı tutkulu durumunda iken, senfoniye gitti. Fakat o coşkulu duygusal halde iken bile tutumu "Sen bu şeye müzik mi diyorsun?" idi. Bu, evlendikten sonra tekrarlanacağını hiç ummadığı bir deneyim idi. Fakat, birkaç yıl sonra, nitelikli beraberliğin Tracie'nin birincil sevgi dili olduğunu, nitelikli faaliyetler diyalektinden özellikle hoşlandigini ve senfoniye gitmenin de bu faaliyetlerden birisi olduğunu keşfettiğinde, şevkli bir ruhla gitmeyi seçti. Maksadı açıktı. Amaç senfoni değil, Tracie'yi sevmek ve onun dilini yüksek sesle konuşmaktı. Zamanla, senfoniyi takdir etmeye ve hatta ara sıra, bir iki atraksiyondan hoşlanmaya başladı. Belki asla bir senfoni aşığı olmayacaktır. Fakat, artık, Tracie'yi sevmek konusunda usta olmuştu.

Nitelikli faaliyetler, bir bahçe ile uğraşmak, bit pazarını ziyaret etmek, antika almak, müzik dinlemek, birlikte piknik yapmak, uzun yürüyüşlere çıkmak veya sıcak bir yaz günü arabayı birlikte yıkamayı içerebilir. Aktiviteler yalnızca sizin ilginiz ve yeni şeyler deneyimleme arzunuz ile sinirlidir. Nitelikli bir faaliyetteki ana malzemeler şunlardır: (1) en azından biriniz onu yapmayı istersiniz, (2) digeri de bunu yapmayı arzu eder, (3) her

ikiniz de bunu neden yaptığınızı, yani birlikte olmakla sevgiyi ifade ettiginizi bilir.

Nitelikli faaliyetlerin yan ürünlerinden birisi, ileriki yıllarda yararlanılacak bir hatıra bankası sunmalarıdır. Sahilde sabah erken yapılan bir gezintiyi, çiçekleri bahçeye ektikleri baharı, ormanda tavşan kovalarlarken zehirli sarmaşığa rastladıkları zamanı, ilk birinci lig beyzbol oyununa birlikte gittikleri geceyi, birlikte ilk ve tek kez kayak yapmaya gidişlerini ve onun ayagini kirişini, eğlence parklarını, konserleri, katedralleri ve evet, iki millik yürüyüşten sonra şelalenin altında durmanin verdiği huşuyu anımsayan çiftler ne şanslıdır. Hatırladıklarında neredeyse o sesi hissedebilirler. Bunlar sevginin anılarıdır, özellikle birincil sevgi dili nitelikli beraberlik olan kişi için.

Peki, ikimizin de evin dışında mesleklerimiz varsa, bu tür faaliyetler için zamanı nereden buluruz? Tıpkı öğle ve akşam yemeği için zaman ayırmamız gibi zaman yaratırız. Neden? Çünkü bu, yemeklerin sağlığımız için gerekli olduğu kadar gereklidir. Bu zor mu? Dikkatli bir planlama gerektirir mi? Evet. Bu, bazı şahsi faaliyetlerden vazgeçmemiz gerektiği anlamına mi gelir? Belki. Bu, özellikle hoşlanmadigimiz bazı şeyleri yapmamız mi demektir? Kesinlikle. Buna değer mi? Hiç şüphesiz. Ben ne kazanacağım? Sevildigini hisseden bir eşle yaşama ve onun sevgi dilini akıcı bir şekilde konuşmayı öğrenmenin zevki.

Nitelikli Faaliyetlerin
Yan Ürünlerinden Birisi,
İleriki Yıllarda Yararlanacağımız
Bir Hatıra Bankası Sunmalarıdır.

Bana bir numaralı sevgi dili, onay sözlerinin ve iki numaralı sevgi dili, nitelikli beraberliğin degerini öğreten Little Rock'taki Bill ve Betty Jo'ya içten teşekkürler. Şimdi, doğru Şikago ve üç numaralı sevgi dili!

BÖLÜM ALTI

Sevgi Dili 3: Armağan Alma

Antropoloji okurken Şikago'daydım. Ayrıntılı etnografyalar aracılığıyla bütün dünyada çok ilginç insanları ziyaret ettim. Orta Amerika'ya gittim ve Mayalarla Azteklerin gelişmiş kültürlerini inceledim. Pasifiği geçtim ve Malenezya ve Polinezyanın kabilelerini inceledim. Kuzey tundradaki Eskimoları ve Japonya'nın yerli Ainuslarını inceledim. Sevgi ve evlilikle ilgili kültürel kalıpları araştırdım ve gördüm ki, incelediğim her kültürde, armağan verme sevgi-evlilik sürecinin bir parçasıydı.

Antropologlar kültürlere yayılma eğilimi gösteren kültürel kalıplara aşıktırlar, tabii ki ben de öyle. Armağan verme, sevginin, kültürel bariyerleri aşan bir ifadesi olabilir mi? Verme kavramı, her zaman sevme tutumuna eşlik mi eder? Bunlar akademik ve bir ölçüde felsefi sorulardır. Fakat, eğer, yanıt evetse, bu herkes için derin bir anlam taşır.

Dominik adasında bir antropoloji alan gezisine katıldım. Amacımız Karayib Hintlilerinin kültürlerini incelemekti. Bu seyahatte Fred ile tanıştım. Fred bir Karayipli değil, yirmi sekiz yaşında genç bir siyah

adamdı. Fred, dinamitle balık avlarken meydana gelen bir kazada bir elini kaybetmişti. Kazadan bu yana, balıkçılık mesleğini sürdüremiyordu. Çok fazla boş zamanı vardı ve ben onun arkadaşlığından hoşnuttum. Onun kültürü konusunda konuşarak saatler geçiyordu.

Fred'in evine ilk ziyaretimde bana dedi ki,

"Mr. Gary, biraz meyve suyu ister misiniz?" Heyecanla kabul ettim. Erkek kardeşine döndü ve "Gidip, Mr.Gary'ye biraz meyve suyu getir," dedi. Kardeşi döndü, toprak yoldan aşağı yürüdü, bir Hindistan cevizi ağacına tırmandı ve yeşil bir Hindistan cevizi ile döndü. Fred, "Onu aç" diye emretti. Erkek kardeşi bıçağın üç hızlı hareketiyle üstte üçgen şeklinde bir delik bırakarak, Hindistan cevizinin tepesini çıkardı. Fred, Hindistan cevizini bara uzattı ve "Sana meyve suyu," dedi. Henüz yeşildi, fakat ben hepsini içtim. Çünkü onun bir sevgi armağanı olduğunu biliyordum. Ben onun arkadaşıydım ve arkadaşlara meyve suyu ikram ederdiniz.

Birlikte geçirdiğimiz haftaların sonunda, küçük adadan ayrılmaya hazırlanırken, Fred bana sevgisinin başka bir sembolünü verdi. Bu, okyanustan aldığı on dört inç uzunluğunda eğri bir dal idi. Kayalara vura vura, ipek gibi kaygan olmuştu. Fred, bu dalın Dominik sahillerinde uzun süre yaşadığını söyledi ve onu bu güzel adadan bir hatıra olarak almamı istedi. Bugün hâlâ bu dala baktığımda, neredeyse Karayip dalgalarının sesini işitebiliyorum. Fakat bu Dominik'in anısı olduğu kadar sevginin de anısıdır.

Bir armağan, elinizde tutup "Bak, beni düşünüyor," veya "Beni hatırlıyor," diyebileceğiniz bir şeydir. Birisine bir armağan vermek için onu düşünüyor olmanız gerekir. Armağanın kendisi, bu düşüncenin bir sembolüdür. Onun para ile alınıp alınmadığı önemli değildir. Önemli olan şey, onu düşünmenizdir. Önemli olan yalnızca zihinde varolan düşünce değil, armağanı fiilen alma ve onu, bir sevgi ifadesi olarak verme ile ifade edilen düşüncedir.

Anneler çocuklarının bahçeden armağan olarak bir çiçek getirdikleri günleri hatırlarlar. Bu, koparılmasını istemedikleri bir çiçek bile olsa, sevildiklerini anlarlar. İlk yıllardan itibaren, çocukların anne babalarına armağan verme eğilimleri vardır. Bu da armağan vermenin temelinde sevgi olduğunun başka bir işareti olabilir.

Armağanlar sevginin görsel sembolleridir. Çoğu evlilik töreni, yüzüklerin alınmasını ve verilmesini içerir. "Bu yüzükler, iki kalbi sonsuza dek

birleştiren içteki, ruhsal bağın, dıştaki görülebilen işaretleridir." Bu anlamsız bir abartılı dil (retorik) değildir. Bu, önemli bir gerçeğin sözlere dökülüşüdür. Semboller duygusal değer taşırlar. Dağılan bir evliliğin sonunda, artık eşler nikah yüzüklerini takmaktan vazgeçince, bu belki de daha çarpıcı olarak sergilenir. Yüzükleri takmamak, evliliğin ciddi bir sorun içerisinde olduğunun görsel işaretidir. Bir bey dedi ki, "Nikah yüzüğünü bana fırlatıp, kapıyı çarparak kızgın bir şekilde evden çıktığında evliliğimizin ciddi bir sorun yaşadığını anladım. Onun yüzüğünü, iki gün, düştüğü yerden almadım. Sonunda aldığımda ise, kontrol edilmez bir şekilde ağlıyordum." Yüzük, olması gerekenlerin bir sembolüydü. Fakat eşinin parmağında değil de, kendi elinde olması, evliliğinin dağılmakta olduğunu görsel olarak hatırlatıyordu. Terk edilmiş yüzük, bu beyin içindeki derin duyguları harekete geçirdi.

Görsel semboller bazı insanlar için diğerlerinden daha önemlidir. Bu yüzden kişilerin nikah yüzüklerine karşı tutumları değişiktir. Kimisi, düğünden sonra nikah yüzüğünü asla çıkarmaz. Başkaları bir evlilik yüzüğünü bile takmaz. Bu da, insanların farklı birincil sevgi dilleri olduğunun başka bir işaretidir. Eğer armağan alma, benim birincil sevgi dilimse, bana verilen yüzüğe büyük değer veririm ve onu büyük bir gururla takarım. Ayrıca, yıllar geçtikçe, bana verilen diğer armağanlarla da çok duygulanırım. Onları sevginin ifadeleri olarak görürüm. Görsel semboller olarak hediyeler olmaksızın, senin sevgini sorgulayabilirim.

Armağanlar her boyda, renkte ve şekilde gelirler. Bazıları pahalıdır, bazıları parasızdır. Birincil sevgi dili armağan almak olan birisine, armağanın maliyeti, sizin gücünüzle çok orantısız olmadığı sürece, çok az önem taşır. Eğer bir milyoner, düzenli olarak 1 dolarlık armağanlar verirse, eşi, bunun bir sevgi ifadesi olup olmadığını sorgulayabilir. Fakat ailenin maddi durumu kısıtlı .olduğu zaman, 1 dolarlık bir armağan milyonlarca dolar değerinde bir sevgiyi anlatabilir.

Eğer Eşinizin Birincil Sevgi Dili Armağan Almaksa, Siz Armağan Vermekte Usta Olabilirsiniz.

Aslında, Bu Öğrenilmesi En Kolay Sevgi Dillerinden Birisidir.

Armağanlar satın alınabilir, bulunabilir veya yapılabilir. Yol kenarında durup, karısına bir kır çiçeği koparan erkek, eğer, tabii ki, karısının kır çiçeklerine alerjisi yoksa, kendisine bir sevgi ifadesi bulmuştur. Paranız varsa, beş dolardan daha az bir paraya güzel bir kart alabilirsiniz. Paranız yoksa, kendiniz bir tane parasız yapabilirsiniz. Çalıştığınız yerde artık kâğıtlar arasından bir kağıt alın, ortadan kıvırın, makası alıp bir kalp kesin, üzerine "Seni seviyorum" yazın ve imzalayın. Armağanlar pahalı olmak zorunda değil.

Fakat ya "Ben armağan veren bir insan değilim. Büyürken bana çok fazla armağan verilmedi. Nasıl hediye seçileceğini hiç öğrenmedim, içimden de gelmiyor," diyen bir kişiyseniz? Tebrikler. Büyük bir aşık olmak için ilk keşfi yapmış bulunuyorsunuz. Eşiniz ve siz farklı sevgi dilleri konuşuyorsunuz. Madem ki keşfi yaptınız, ikincil sevgi dilinizi öğrenme işine girişin. Eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, armağan vermekte ustalaşabilirsiniz. Aslında, bu, öğrenilmesi en kolay sevgi dillerinden birisidir.

Nereden başlayabilirsiniz? Yıllar boyunca eşinizin, aldığı zaman heyecan gösterdiği bütün armağanların bir listesini yapın. Bunlar, sizin veya ailenin diğer üyelerinin verdiği armağanlar olabilir. Bu liste, eşinizin almaktan hoşlandığı türde armağanlarla ilgili bir fikir verecektir. Eğer listenizde bulunan türden armağanları seçme konusunda çok az bilginiz var ya da hiç yoksa, eşinizi tanıyan aile üyelerinin yardımını isteyin. Bu esnada, satın almak, yapmak veya bulmak konusunda kendinizi rahat hissettiğiniz armağanlar seçin ve onları eşinize verin. Özel bir günü beklemeyin. Eğer armağan alma onun birincil sevgi diliyse, hemen hemen verdiğiniz her şey bir sevgi ifadesi olarak kabul edilecektir. (Eğer, geçmişte verdiğiniz armağanları eleştirdi veya verdiğiniz hiçbir şey kabul görmedi ise, o zaman armağan alma kesinlikle onun birincil sevgi dili değildir.)

Eğer etkili bir şekilde armağan veren birisi olmak istiyorsanız, para konusunda tutumunuzu değiştirmek zorunda kalabilirsiniz. Her birimiz,

paranın amaçları konusunda bireysel bir anlayışa sahibiz ve parayı harcamakla da ilgili çeşitli duygularımız vardır. Bazılarımızın harcama alışkanlığı vardır. Para harcadığımız zaman kendimizi iyi hissederiz. Diğerlerinin biriktirme ve yatırım yapma eğilimi vardır. Tasarruf ettiğimizde veya akıllıca yatırım yaptığımızda kendimizi iyi hissederiz.

Eğer harcayan birisiyseniz, eşiniz için armağan almakta pek az güçlük çekeceksiniz. Fakat, eğer, tasarruf eden birisiyseniz, bir sevgi ifadesi olarak para harcamaya karşı duygusal bir direnç deneyimleyebilirsiniz. Kendiniz için hiçbir şey satın almazsınız. Neden eşiniz için almanız gerekiyor? Fakat bu tutum,aslında kendiniz için bir şeyler aldığınızı görmenizi engeller. Parayı tasarruf ederek ve yatırım yaparak kendi değerinizi ve duygusal güvenliğinizi satın alıyorsunuz. Parayı yönlendirme şekliniz ile kendi duygusal gereksinimlerinize önem veriyorsunuz. Yapmadığınız şey ise, eşinizin duygusal gereksinimlerini karşılamaktır. Eğer eşinizin birincil sevgi dilinin armağanlar almak olduğunu keşfederseniz, o zaman, belki de yapabileceğiniz en iyi yatırımın onun için armağanlar almak olduğunu anlayacaksınız. İlişkinize yatırım yapıyorsunuz, aşkınızın sevgi deposunu dolduruyorsunuz. Dolu bir sevgi deposu ile eşiniz muhtemelen, sizin anlayacağınız bir dilde sevgiyle karşılık verecektir. İki kişinin de duygusal gereksinimleri karşılandığında evliliğiniz yepyeni bir yön alacaktır. Tasarruflarınız konusunda endişelenmeyin. Her zaman iyi bir tasarrufçu olacaksınız. Çünkü, seven bir eşe yatırım yapmak, en değerli hisse senetlerine yatırım yapmaktan daha kârlıdır.

Bazen elinizde tutabileceğiniz bir hediyeden daha çok ses getiren elle tutulamayan bir armağan vardır. Ben buna, kendinizi armağan etmek veya varlığınızı armağan etmek derim. Eşiniz size ihtiyaç duyduğunda orada olmak, birincil sevgi dili armağan almak olan birisi için çok fazla şey demektir. Jan bir kere bana dedi ki,

"Kocam, Don, beyzbolu benden çok seviyor."

"Neden böyle söylüyorsun?" diye sordum.

"Bebeğimiz doğduğu gün beysbol oynadı. Bütün öğleden sonra ben hastanede yatarken o beyzbol oynuyordu," dedi.

"Bebek doğduğunda orada mıydı?"

"Ah, evet. Bebek doğana kadar kaldı. Fakat on dakika sonra, beyzbol oynamak için gitti. Yıkılmıştım. Bu, yaşamlarımızda, öylesine önemli bir

andı ki, bunu birilikte paylaşmamızı istiyordum. Orada benimle olmasını istiyordum. Don oyun için beni bıraktı."

Bu bey, bir düzine gül göndermiş olabilir. Fakat bunlar, kendisinin hastane odasında onun yanındaki varlığı kadar göze görünmezdi. Jan'ın bu deneyimle derinden incindiğini söyleyebilirim. O "bebek" şimdi on beş yaşında ve o bu olaydan sanki dün olmuş gibi bir duygu ile bahsediyordu. Daha da ötesini araştırdım.

"Don'un beyzbolu senden daha çok sevdiği soncunu bu bir tek deneyime mi dayandırıyorsun?"

"Ah, hayır"dedi. "Annemin cenaze gününde de beyzbol oynadı."

"Cenazeye geldi mi?"

"Evet. Cenazeye geldi. Fakat biter bitmez, beyzbol oynamak için ayrıldı. Buna inanamadım. Kardeşlerim benimle birlikte eve geldi. Fakat kocam beyzbol oynuyordu."

Daha sonra Don'a bu iki olay hakkında sorular sordum. Neden bahsettiğimi kesinlikle anladı.

"Bunu söz konusu edeceğini biliyordum," dedi. "Bütün sancılar boyunca ve bebek doğduğunda oradaydım. Resimler çektim. Çok mutluydum. Takımdaki çocuklara anlatmak için bekleyemedim. Fakat o akşam hastaneye geri döndüğümde bütün havam söndü. Öfkeden çılgına dönmüştü. Söylediklerine inanamadım. Oysa takıma söylediğim için benimle gurur duyacağını sanıyordum."

Kriz zamanlarında fiziksel varlığınız, eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, ona verebileceğiniz en güçlü armağandır.

"Annesi öldüğünde mi? Herhalde size söylemedi. Annesi ölmeden bir hafta önce işten izin aldım ve tüm haftayı hastanede ve annesinin evinde tamirler yaparak ve yardım ederek geçirdim. O öldükten ve cenaze kaldırıldıktan sonra, yapabileceğim her şeyi yaptığımı hissettim. Bir nefes almaya ihtiyacım vardı. Beyzbol oynamayı severim. Bunun rahatlamama ve üzerimdeki stresin bir kısmını atmama yardımcı olacağını biliyordum. Onun da benim bir nefes almamı isteyeceğini sanıyordum.

"Onun için önemli olduğunu sandığım şeyleri yapmıştım. Fakat bu yeterli değildi. Bu iki günü unutmama asla izin vermedi. Beyzbolu ondan daha çok sevdiğimi söylüyor. Bu aptallık."

O, varlığın muazzam gücünü anlamayı başaramamış samimi bir kocaydı. Eşi için onun orada oluşu, onun zihnindeki her şeyden daha önemliydi. Kriz zamanlarında fiziksel varlık, eğer eşinizin birincil sevgi dili armağan almaksa, ona verebileceğiniz en güçlü armağandır. Bedeniniz, sevginizin sembolü haline gelir. Sembolü ortadan kaldırın, sevgi duygusu kaybolur. Rehberlik süresince, Don ve Jan, geçmişin acıları ve yanlış anlamaları üzerinde çalıştılar. Sonuçta Jan onu affedebildi ve Don, kendi varlığının karısı için neden bu kadar önemli olduğunu anlayabildi.

Eğer eşinizin fiziksel varlığı sizin için önemliyse, bunu eşinize sözlerle ifade etmenizde ısrar ederim. Ondan zihninizi okumasını beklemeyin.Eğer,diğer taraftan, eşiniz size "Bugün, yarın, bu öğleden sonra orada benimle olmanı istiyorum," derse, bu ricayı ciddiye alın. Sizin bakış açınızdan bu önemli olmayabilir. Fakat, eğer bu ricaya karşılık vermezseniz, aslında kastetmediğiniz bir mesaj iletiyor olabilirsiniz.

Bir zamanlar bir bey bana şunu anlatmıştı: "Annem öldüğünde, eşimin şefi ona cenaze için iki saatliğine çıkabileceğini, fakat öğleden sonra tekrar büroda olması gerektiğini söylemiş. Karımda ona, o gün eşinin onun desteğine gereksinimi olduğunu hissettiğini ve bütün gün gelmeyeceğini söylemiş. "Şefi ise 'Bütün gün gelmezsen, işini kaybedebilirsin" diye yanıt vermiş.

"Karım 'Kocam işimden daha önemlidir' demiş. Bütün günü benimle geçirdi. O gün nasılsa, her zamankinden çok onun tarafından sevildiğimi hissettim. Yaptığı şeyi asla unutmadım. Bu arada," dedi, "işini kaybetmedi. Şefi, bir süre sonra işi bıraktı ve eşimin bu işi üstlenmesi istenildi." Bu bayan, kocasının sevgi dilini konuşmuştu ve kocası bunu asla unutmadı.

Sevgi konusunda yazılmış hemen her şey sevginin kalbinde verme ruhunun yattığına işaret eder. Beş sevgi dilinin hepsi, bizi, eşimize bir şeyler vermeye sevkeder. Fakat, bazılarımız için armağan alma, sevginin görünen sembolleri, en fazla şeyi ifade eder. Bu gerçeğin en çarpıcı örneğini, Jim ve Janice'le karşılaştığım Şikago'da işittim.

Jim ile Janice benim evlilik seminerime katıldılar ve Cumartesi öğle üzeri seminerden sonra beni O'Hare havaalanına götürmeyi kabul ettiler. Uçuştan önce üç-dört saatimiz vardı. Bir restorana gitmek isteyip istemediğimi sordular. Açlıktan ölmüştüm, bu yüzden seve seve kabul ettim. Fakat o öğleden sonra bedava bir yemekten çok daha fazlasını elde ettim.

Jim ve Janice orta İllinois'da birbirinden yüz mil kadar uzaklıkta iki çiftlikte büyümüşler. Nikahtan kısa süre sonra Şikago'ya taşınmışlar. Ben, bu hikayeyi on beş yıl ve üç çocuktan sonra dinliyordum. Janice, oturur oturmaz konuşmaya başladı. Dedi ki, "Dr. Chapman, sizi havaalanına götürmek istememizin nedeni, size bizim mucizemizi anlatmaktı." Mucize sözündeki bir şey, özellikle kullanılan insanı tanımıyorsam, daima kendi gardımı almama neden olur. Kim bilir ne tuhaf bir hikaye dinleyeceğim? diye merak ettim. Fakat düşüncelerimi kendime sakladım ve Janice'e tüm dikkatimi verdim. Şimdi şok olmak üzereydim.

Janice, "Dr.Chapman," dedi "Tanrı, sizi evliliğimizde bir mucize yaratmak için görevlendirdi." Şimdiden kendimi suçlu hissediyordum. Bir dakika önce, onu mucize sözünü kullandığı için yargılıyordum. Oysa, onun zihninde ben bir mucizeye vasıta olmuştum. Şimdi daha da dikkatli dinliyordum. Janice devam etti, "Üç yıl önce, ilk kez burada Şikago'da, sizin evlilik seminerinize katıldık. Ümitsiz durumdaydım," dedi. "Ciddi olarak Jim'i terk etmeyi düşünüyordum ve bunu ona söylemiştim. Uzun bir süredir evliliğimiz boştu. Artık vazgeçmiştim. yıllar boyunca, Jim'e, onun sevgisine ihtiyacim olduğunu söylemistim. Fakat o asla yanıt vermemişti. Çocukları seviyordum ve onların da beni sevdiklerini biliyordum. Fakat Jim'den hiçbir şeyin geldiğini hissetmiyordum. Aslında, o zamanlar ondan nefret ediyordum. Çok düzenli bir insandı. Her şeyi bir rutin içinde yapardı. Bir saat gibi önceden bilinebilen bir insandı ve hiç kimse onun rutinini bozamazdi.

"yıllarca" diye sürdürdü "iyi bir eş olmaya gayret ettim. Yemek pişirdim, çamaşır yıkadım, ütü yaptım, yemek pişirdim, çamaşır yıkadım, ütü yaptım. İyi bir eşin yapması gerektiğini düşündüğüm her şeyi yaptım. Onun için önemli olduğunu bildiğim için onunla seks yaptım. Ondan bana doğru hiç sevgi geldiğini hissetmiyordum. Evlendikten sonra benimle flört etmeyi kesmiş ve beni garantiye almış gibi hissediyordum. Kullanıldığımı ve takdir edilmedigimi hissediyordum,

"Jim'e duygularimdan söz edince, bana gülüyor ve bu toplumda herkesinki kadar iyi bir evliliğimiz olduğunu söylüyordu. Neden bu kadar mutsuz olduğumu anlamıyordu. Bana, faturalarin ödendiğini, güzel bir evimiz ve yeni bir arabamızın olduğunu, evin dışında çalışmak veya çalışmamak konusunda özgür olduğumu, sürekli şikayet etmek yerine mutlu

olmam gerektiğini hatirlatiyordu. Duygularımı anlamaya bile çalışmıyordu. Tamamen reddedilmiş hissediyordum.

"Herneyse," dedi, çayını ileri itip, öne eğilerek, "üç yıl önce sizin seminerinize geldi. Daha önce hiç evlilik seminerine gitmemiştik. Ne beklemem gerektiğini bilmiyordum ve samimi olarak, fazla bir şey de beklemiyordum. Hiç kimsenin Jim'i değiştirebileceğini sanmıyordum. Seminer sırasında ve sonra Jim fazla bir şey söylemedi. Seminerden hoşlandığı görülüyordu. Sizin komik olduğunuzu söyledi. Fakat seminerdeki fikirlerin hiçbiri hakkında benimle konuşmadı. Bunu yapmasını beklemiyordum ve bunu ondan istemedim de. Söylediğim gibi, o zaman çoktan vazgeçmiştim.

"Bildiğiniz gibi" dedi, "seminer Cumartesi öğleden sonra sona erdi. Cumartesi gece ve Pazar günü tıpkı her zamanki gibiydik. Fakat Pazartesi öğleden sonra, işten eve geldi ve bana bir gül verdi. 'Bunu nereden aldın? diye sordum. 'Bir sokak satıcısından," dedi. "Bir gülü hakettigini düşündüm." Ağlamaya başladım. "Ah, Jim, çok naziksin."

"Kendi içimde," dedi, "o gülü bir Moonie * den satın aldığını biliyordum.

** Moonie kelimesi ABD'de bulunan bir tür tarikatı belirtmektedir.*

O öğleden sonra bir genç adamın gül sattığını görmüştüm. Fakat bu önemli değildi. Gerçek, onun bana bir gül getirmiş olmasıydı. Salı günü öğle üzeri gibi beni bürodan aradi ve akşam yemeği için bir pizza alıp eve getirmesi konusunda ne düşündüğümü sordu. Akşam yemeği pişirmeye bir ara vermekten hoşlanabileceğimi düşündüğünü söyledi. Bunun harika bir fikir olduğunu ona söyledim. Böylece eve bir pizza getirdi ve birlikte hoşça vakit geçirdik. Çocuklar pizzaya bayıldılar ve getirdigi için babalarına teşekkür ettiler. Bense ona sarıldım ve bundan ne kadar hoşlandigimi söyledim.

"Çarşamba günü eve geldiginde, çocuklardan her birine birer kutu kraker bana da küçük bir saksıda bir bitki getirmişti. Gülün öleceğini bildiğini, daha uzunca bir, süre canlı kalacak bir şeyden hoşlanabileceğimi düşündügünü söyledi. Hayal gördüğümü düşünmeye başlıyordum! Jim'in yaptıklarına veya neden bunları yaptığına inanamiyordum. Perşembe gecesi yemekten sonra bana bir kart verdi. Kartta, bana olan sevgisini her zaman ifade edemedigini, fakat bu karti bana ne kadar değer verdiğini anlatacağını

umduğunu yazıyordu. Tekrar ağladım, ona baktım ve onu kucaklamaktan ve öpmekten kendimi alamadım. "Neden Cumartesi gecesi için bir çocuk bakicisi bulup ikimiz yemeğe çıkmıyoruz?" diye önerdi. 'Bu harika olur,' dedim. Cuma öğleden sonra pastanede durup, en sevdiğimiz kurabiyelerden her birimize birer tane aldı. Yine bunu bir süpriz olarak sakladı ve bize sadece tatlı olarak bir sürprizi olduğunu söyledi.

"Cumartesi gecesi," dedi "Uzayda yörüngeme oturmuş gibiydim." Jim'e ne olduğu veya bunun sürüp sürmeyeceği konusunda hiç fikrim yoktu. Fakat bunun her dakikasindan hoşlanıyordum. Restoranda yemekten sonra ona dedim ki, 'Jim, bana, ne olduğunu anlatmalısın. Anlamıyorum."

Janice bana dikkatlice baktı ve şöyle dedi, "Dr. Chapman, anlamalısınız. Bu adam evlendigimiz günden bu yana bana asla bir çiçek vermemişti. Daima derdi ki, 'Bu boş yere para harcamaktir. Karta bakarsın ve çöpe atarsin. Beş yıl boyunca bir kez yemeğe çıkmıştık. Çocuklara hiçbir şey almamıştı ve benden de yalnızca gerekli şeyleri almamı beklerdi. Akşam yemeği için eve asla pizza getirmemişti. Benden her gece yemeği hazır etmemi beklerdi. Yani, bu onun davranişinda köklü bir degişiklikti."

Jim'e döndüm ve sordum, "Sana restoranda ne olduğunu sorduğunuzda ona ne dedin?"

"Ona seminerde sizin sevgi dilleri üzerine konferansinizi dinlediğimi ve onun sevgi dilinin armağan olduğunu fark ettiğimi söyledim. Ayrıca, yıllardır, belki de evlendigimizden beri, ona bir hediye bile vermediğimi fark etmiştim. Flört ederken ona çiçekler ve küçük armağanlar getirdigimi, fakat evlendikten sonra buna gücümün yetmeyeceğini düşündüğümü hatirladim. Bir hafta boyunca ona her gün bir armağan almaya çalışmaya ve bunun onda bir değişiklik yapıp yapmadığını izlemeye karar verdiğimi söyledim. O hafta boyunca onun tutumunda çok büyük bir değişiklik gördüğümü kabul etmek zorundayım.

"Sizin söylediklerinizin gerçekten doğru olduğunu ve doğru sevgi dilini öğrenmenin diğer insanin sevildigini hissetmesinde anahtar olduğunu fark ettiğimi ona söyledim. Bunca yıl boyunca bu kadar kalın kafalı olduğum ve onun sevgi gereksinimini karşılaşmayı başaramadığım için üzgün olduğumu söyledim. Onu gerçekten sevdiğimi ve onun benim ve çocuklar için yaptığı her şeyi takdir ettiğimi söyledim. Tanrının yardımıyla ömrümün geri kalanında armağanlar veren birisi olacagimi ona söyledim.

"Janice dedi ki, 'Fakat Jim, yaşamının geri kalanında her gün bana armağanlar almaya devam edemezsin. Buna gücün yetmez.' 'Tamam, belki her gün değil' dedim, 'fakat en azından haftada bir. Bu, geçen beş yıl boyunca aldığından yılda elli iki armağan fazla demek olacaktır, dedim. 'Hemen hepsini satın alacağımı da kim söyledi? Bazılarını kendim bile yapabilirim. Ya da Dr.Chapman'in fikrini benimseyip, baharda ön bahçeden parasız bir çiçek de koparabilirim."

Janice sözünü kesti. "Dr.Chapman, sanırım üç yıldır bir hafta bile kaçırmadı. O yeni bir adam gibi. Ne kadar mutlu olduğumuza inanamazsınız. Çocuklarımız bizi muhabbet kuşları diye çağırıyorlar. Benim depom dolu ve taşıyor."

Jim'e dönüp sordum,

"Peki ya sen, Jim? Janice tarafından sevildiğini hissediyor musun?"

"Onun tarafından sevildiğimi hep hissettim, Dr.Chapman. O dünyadaki en iyi ev kadınıdır. Mükemmel bir aşçıdır. Benim elbiselerimi yıkanmış ve ütülü tutar. Çocuklar ile ilgili yaptığı şeyler konusunda da harikadır. Beni sevdiğini biliyorum." Gülümsedi ve "Şimdi, benim sevgi dilimin ne olduğunu biliyorsunuz, değil mi?" dedi.

Biliyordum. Aynı zamanda Janice'in neden mucize sözünü kullandığını da biliyordum.

Armağanlar pahalı olmak zorunda değil, ne de her hafta verilmek zorunda. Fakat bazı kişiler için, onların değerinin paranın değeri ile ilgisi yoktur ve tamamen sevgi ile ilgisi vardır.

BÖLÜM 7'de, Jim'in sevgi dilini açıklayacağız.

BÖLÜM YEDİ

Sevgi Dili 4: Hizmet Davranışları

Jim ve Janice'den ayrılmadım, Jim'in soruma yanıtını yeniden inceleyelim, "Janice tarafından sevildiğini hissediyor musun?"

"Ah, onun tarafından sevildiğimi daima hissettim, Dr.Chapman. Dünyanın.en iyi ev kadınıdır. Mükemmel bir aşçıdır. Elbiselerimi yıkanmış ve ütülenmiş tutar. Çocuklarla yapılan şeyler konusunda harikadır. Beni sevdiğini biliyorum."

Jim'in birincil sevgi dili, benim "hizmet davranışları" olarak adlandırdığım dildir. Hizmet davranışları ile, eşinizin, yapmanızdan hoşlandığı şeyleri yapmayı kastediyorum. Ona hizmet ederek onu memnun

etmeye, onun için bir şeyler yaparak ona sevginizi ifade etmeye çabalarsınız.

Yemek pişirmek, masayı hazırlamak, bulaşıkları yıkamak, süpürmek, klozeti temizlemek, lavabodan saçları çıkarmak, aynadaki beyaz lekeleri temizlemek, arabanın ön camındaki böcekleri çıkarmak, çöpü dışarı koymak, bebeğin bezini değiştirmek, yatak odasını boyamak, kitaplığın tozunu almak, arabayı işler halde tutmak, arabayı yıkamak veya süpürmek, garajı temizlemek, çimleri biçmek, çalılara biçim vermek, kuru yaprakları tırmıkla toplamak, perdelerin tozunu almak, köpeği yürüyüşe çıkarmak, kedinin kumunu değiştirmek, kırmızı balığın kavanozundaki suyu değiştirmek gibi eylemlerin hepsi hizmet davranışlarıdır. Bunlar, düşünce, planlama, zaman, çaba ve enerji isterler. Eğer olumlu bir ruhla yapılırlarsa, gerçekten de sevginin ifadesidirler.

Hazreti İsa, havarilerinin ayaklarını yıkadığı zaman, bir hizmet davranışı ile sevgisini ifade etmenin basit, fakat derin bir örneğini veriyordu. İnsanların sandaletler giydiği ve toprak yollarda yürüdüğü bir kültürde, misafirler eve vardıklarında evin hizmetçisinin onların ayaklarını yıkaması adettendi. İsa, havarilerine birbirlerini sevmelerini öğütlediğinde, bir leğen ve bir havlu alıp, onların ayaklarını yıkamaya girişerek, sevgiyi nasıl ifade etmek gerektiğinin bir örneğini verdi. Bu basit sevgi ifadesinden sonra, havarilerini, onun örneğini izlemeleri için teşvik etti.

Yaşamının daha önceki yıllarında, İsa, onun krallığında hizmetçilerin en büyük olacağını belirtmişti. Çoğu toplumlarda, büyük olanlar, küçük olanlara karşı büyüklük takınırlar. Fakat Hazreti İsa, büyük olanlar diğerlerine hizmet edecektir, demiştir. Aziz Paul bu felsefeyi "Birbirinize sevgiyle hizmet edin" diyerek özetlemiştir.

"Hizmet davranışlarının etkisini, Kuzey Carolina'da küçük bir köy olan China Grove'da keşfettim. China Grove Kuzey Carolina'nın merkezinde, Andy Griffith'in masalsı Mayberry'sinden pek uzak olmayan, Mount Pilot'dan bir buçuk saat uzaklıkta, başlangıçta cin dutu ağaçlarının arasına yerleştirilmiş bir yerdir. Bu hikaye zamanında China Grove, 1.500 nüfuslu bir tekstil kasabasıydı. On yıldan fazla bir süredir uzakta, antropoloji, psikoloji ve teoloji okuyordum. Köklerimle bağlantımı sürdürmek için yarıyıllık ziyaretimi yapıyordum.

Dr.Shin ve Dr.Smith hariç hemen hemen bildiğim herkes değirmende çalışıyordu. Dr.Shin tıp doktoruydu, Dr. Smith ise diş doktoru. Şüphesiz,

kilisenin papazı olan vaiz Blackburn de vardı. China Grove'daki çoğu insan için yaşam işte ve kilisede odaklanmıştı. Değirmendeki sohbet, amirlerinin son kararı ve bunun özellikle kendi işlerini nasıl etkilediği üzerinde yoğunlaşırdı. Kilisedeki vaazlar ise, esas olarak, cennetin gerçekleşeceği umulan hazları üzerinde yoğunlaşırdı. Bu bozulmamış Amerikan ortamında, dört numaralı sevgi dilini keşfettim.

Pazar günü kiliseden sonra bir cin dutu ağacının altında dururken Mark ve Mary bana yaklaştı. Onların ikisini de tanımadım. Ben uzaktayken büyüdüklerini tahmin ettim. Mark, kendisini tanıtarak,

"Danışmanlık konusunda çalışma yaptığınızı öğrendim" dedi.

Gülümsedim ve "şey, birazcık" dedim.

"Bir sorum var" dedi. "Eğer bir çift hiçbir konuda anlaşamıyorlarsa evliliklerini sürdürebilirler mi?"

Bu, kişisel köklere dayandığını bildiğim o teorik sorulardan biriydi. Sorusunu teorik doğasını bir yana bırakarak, ona kişisel bir soru sordum.

"Ne kadar zamandır evlisiniz?"

"İki yıl" diye yanıtladı. "Ve hiçbir konuda anlaşamıyoruz."

"Bana birkaç örnek ver" diye sürdürdüm.

"Şey, örnek olarak, Mary ava gitmemden hoşlanmıyor. Bütün hafta değirmende çalışıyorum. Cumartesileri de ava gitmekten hoşlanıyorum. Her Cumartesi değil. Yalnızca av mevsiminde.

Mary, söze girdiği bu noktaya kadar sesiz kalmıştı.

"Av mevsimi bittiğinde balığa gider. Bundan başka, yalnızca Cumartesileri de avlanmaz. Ava gitmek için işten izin alır."

"Yılda bir ya da iki kez bazı arkadaşlarla dağlarda avlanmaya gitmek için işten iki ya da üç gün izin alırım. Bunda yanlış bir şey olduğunu sanmıyorum."

"Başka hangi konuda anlaşamıyorsunuz?" diye sordum.

"Şey, benim her zaman kiliseye gitmemi istiyor. Pazar sabahları gitmeye bir şey demiyorum. Fakat pazar akşamları dinlenmek istiyorum. Eğer o gitmek istiyorsa benim için sakıncası yok. Ama benim gitmek zorunda olduğumu sanmıyorum."

Tekrar Mary konuştu.

"Aslında benim de gitmemi istemiyorsun," dedi. "Kapıdan her çıkışımda sorun yaratıyorsun."

Kilisenin önündeki bir ağacın gölgesinde meselelerin bu kadar kızışmasının doğru olmadığını biliyordum. Genç ve hevesli bir danışman olarak, haddimi aşmaktan korkuyordum. Fakat sorular sormak ve dinlemek için eğitildiğimden devam ettim.

"Başka ne konularda anlaşamıyorsunuz?"

Bu kez Mary yanıtladı.

"Benim bütün gün evde kalmamı ve evde çalışmamı istiyor," dedi. "Annemi görmeye veya alışverişe ya da başka bir şey için çıkarsam çılgına dönüyor."

"Annesini görmeye gitmesine bir itirazım yok," dedi Mark, "fakat eve geldiğimde evi temiz görmek istiyorum. Bazı haftalar, üç dört gün yatağı düzeltmez. Çoğu zaman da akşam yemeğini yapmaya başlamamıştır bile. Ben çok çalışıyorum. Eve geldiğimde yemek yemek istiyorum. Bunun yanı sıra ev perişan bir halde" diye sürdürdü.

"Bebeğin eşyaları her tarafta, bebek kirli. Ben pisliği sevmem. O bir domuz ağılında yaşamaktan mutlu görünüyor. Çok fazla şeyimiz yok. Küçük bir değirmen evinde yaşıyoruz. Ama en azından o temiz olabilir."

"Onun bana ev işlerinde yardım etmesinde ne sakınca var?" diye sordu Mary. "Bir erkek evde hiçbir şey yapmamalıymış gibi davranıyor. Bütün yapmak istediği iş ve av. Benden her şeyi yapmamı bekliyor. Arabayı yıkamayı bile benden bekliyor."

Daha fazla anlaşmazlıkları araştırmak yerine çözümler aramaya başlamanın daha iyi olacağını düşünerek Mark'a baktım ve sordum,

"Mark, evlenmeden önce, flört ederken, her Cumartesi ava gider miydin?

"Çoğu Cumartesi," dedi, "fakat daima Cumartesi gecesi onu görmek için erken dönerdim. Çoğu zaman, onu görmeye gitmeden önce kamyonumu yıkayacak kadar zamanım olurdu. Kirli bir kamyonla onu görmeye gitmekten hoşlanmıyordum."

"Mary, evlendiğinde kaç yaşındaydın?" diye sordum.

"On sekiz yaşındaydım" dedi. "Liseyi bitirir bitirmez evlendik. Mark benden bir yıl önce mezun oldu ve çalışıyordu."

"Lisedeki son yılın boyunca Mark ne sıklıkta seni görmeye geldi?" diye sordum.

"Hemen her gece gelirdi" dedi. "Aslında, öğleden sonra gelirdi ve çoğu zaman kalıp ailemle akşam yemeğini yerdi. Evdeki işlerimi yapmama yardım ederdi. Sonra yemek vaktine kadar oturup konuşurduk."

"Mark, akşam yemeğinden sonra siz ikiniz ne yapardınız? diye sordum.

Mark utangaç bir gülümsemeyle baktı ve "şey" dedi "her zamanki şeyler işte."

"Fakat bir okul ödevim olduğunda," dedi Mary, "bana yardım ederdi. Bazen okul ödevleri üzerinde saatlerce çalışırdık. Son sınıflar için Noel gösterisi için görevliydim. Üç hafta boyunca öğleden sonraları bana yardım etti. Harikaydı."

Konuyu değiştirdim ve anlaşmazlıklarının üçüncü alanı üzerinde yoğunlaştım.

"Mark, flört ederken Mary ile Pazar geceleri kiliseye gider miydin?"

"Evet giderdim" dedi. "Onunla kiliseye gitmesem, o gece onu göremezdim. Babası bu konuda çok katıydı."

"Hiçbir şeyden şikayet etmedi," dedi Mary. "Aslında, sanki hoşlanıyor gibiydi. Hatta bize Noel programında yardımcı bile oldu. Noel projesini bitirdikten sonra, kilisedeki Noel programının dekoru üzerinde çalışmaya başladık. Bu çalışma için birlikte iki hafta harcadık. Boyama ve dekor yapma konusunda gerçekten yeteneklidir."

Biraz ışık görmeye başladığımı düşünüyordum. Fakat Mark ve Mary'nin onu görüp görmediğinden emin değildim. Mary'ye döndüm ve sordum,

"Mark ile flört ederken, onun seni gerçekten sevdiğine seni ikna eden neydi? Onu, flört ettiğin diğer çocuklardan farklı kılan neydi?"

"Bana her konuda yardım etmesiydi" dedi. "Bana yardımcı olmakta çok hevesliydi. Diğer çocuklardan hiçbirisi bu işlere karşı en ufak bir ilgi bile göstermediler. Fakat bunlar Mark için doğal görünüyordu. Bizim evde yemek yediği zaman bulaşıkları yıkamaya bile yardımcı oluyordu. Karşılaştığım en harika insandı. Fakat evlendikten sonra değişti. Bana hiç yardım etmez oldu."

Mark'a dönüp sordum,

"Evlenmeden önce onunla o kadar şeyi neden yaptığını düşünüyorsun?"

"Sadece bana doğal görünüyordu," dedi "bunlar, eğer birisi değer veriyorsa, yapmasını beklediğim şeylerdi."

"Peki, neden evlendikten sonra bunları yapmaktan vazgeçtiğini düşünüyorsun?" diye sordum.

"Şey, sanırım benim ailemdeki gibi olmasını bekledim. Babam çalışırdı, annem de evdeki her şeyle ilgilenirdi. Babamın evi süpürdüğünü bulaşıkları yıkadığını veya evde başka herhangi bir şey yaptığını görmedim. Annem dışarıda çalışmadığı için evdeki her şeyi tertemiz tutuyor, bütün yemek pişirme, çamaşır yıkama ve ütü işlerini yapıyordu. Sanırım ben de her şeyin bu şekilde olması gerektiğini düşündüm,"

Benim gördüğüm şeyi Mark'ın da gördüğünü umarak sordum,

"Mark, az önce Mary'ye siz flört ederken kendisinin gerçekten sevildiğini hissetmesine neden olan şeyi sorduğumda ne söylediğini işittin mi?"

"İşlerine yardımcı olmak ve onunla birlikte bir şeyler yapmak" diye yanıtladı.

"O zaman, işlerine yardımcı olmayı kestiğinde onun nasıl artık sevilmediğini hissettiğini anlayabiliyor musun?" diye sürdürdüm. Başını aşağı yukarı hareket ettiriyordu. Devam ettim. "Senin evlilikte annenin ve babanın modelini izlemen normal bir şeydi. Hepimizin bunu yapmaya eğilimi vardır. Fakat Mary'e karşı davranışında, flört devresine nazaran köklü bir değişiklik vardı. Onun, senin sevginden emin olmasını sağlayan tek şey ortadan kaybolmuştu."

Mary'ye döndüm ve sordum,

"Mark'a 'flört ederken Mary'ye yardımcı olmak için bütün o şeyleri neden yaptın?' diye sorduğumda ne söylediğini duydun mu?" diye sordum.

"İçinden geldiğini söyledi," diye yanıtladı.

"Bu doğru," dedim 'Ve aynı zamanda bunların kendisini seven bir kadının onun için yapmasını istediği şeyler olduğunu da söyledi. Bu şeyleri seninle ve senin için yapıyordu. Çünkü onun kafasında, bu, herkesin sevgisini gösterme yolu idi. Bir kez evlenip, kendi evinizde yaşamaya başlayınca, onu sevdiğin takdirde yapacağın şeyler konusunda beklentileri ortaya çıktı. Evi temiz tutacaktın, yemek pişirecektin vs. Kısaca, sevgini ifade etmek üzere onun için bir şeyler yapacaktın. Bu şeyleri yaptığını görmeyince, neden sevilmediğini hissettiğini anlıyor musun?" Mary'nin başı da şimdi

aşağı yukarı gidip geliyordu. Devam ettim "Benim tahminim, evliliğinizde ikinizin de böyle mutsuz hissetmenizin nedeni sevginizi göstermek için ikinizin de birbiriniz için bir şeyler yapmamasıdır."

"Sanırım haklısınız," dedi Mary, "ve benim de onun için bir şeyler yapmayı kesmemin nedeni, onun talepkar tavrına gücenmemdi. Sanki beni annesine benzetmeye çalışıyor gibiydi."

"Haklısın, dedim," hiç kimse bir şey yapmaya zorlanmaktan hoşlanmaz. Aslında, sevgi daima özgürce verilir. Sevgi talep edilemez. Birbirimizden bir şeyler rica edebiliriz, fakat hiçbir zaman hiçbir şeyi talep etmemeliyiz. Ricalar sevgiye yön verir, fakat talepler sevginin akışını durdurur."

Mark sözümü kesti ve "O haklı, Dr.Chapman," dedi. "Ondan taleplerde bulunuyor ve onu eleştiriyordum. Çünkü karım olarak beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Biliyorum, bazı zalimce şeyler söyledim. Onu nasıl altüst ettiğimi anlıyorum."

"Bu noktada olaylar kolaylıkla tersine çevrilebilir, sanırım" dedim. Cebimden iki tane not kağıdı çıkardım. "Hadi bir şey deneyelim. Her birinizin kilisenin merdivenlerine oturup, birer rica listesi yapmanızı istiyorum. Mark, eğer Mary yapmayı seçerse, öğleden sonraları eve girdiğinde sevildiğini hissetmeni sağlayacak üç-dört şeyin listesini yapmanı istiyorum. Eğer yatakların yapılması senin için önemliyse, o zaman onu yaz. Mary, yaparken Mark'ın yardımını almayı gerçekten istediğin üç-dört şeyin listesini yapmanı istiyorum; o yapmayı seçtiği takdirde, onun seni sevdiğini bilmene yardım edecek türden şeyler." (Listelere önem veririm; onlar, bizi somut şekilde düşünmeye zorlarlar.)

Beş-altı dakika sonra bana listelerini verdiler. Mark'ın listesi şöyleydi:

1. Hergün yatakları yap.
2. Eve geldiğimde bebeğin yüzü yıkanmış olsun.
3. Ben eve gelmeden ayakkabılarını dolaba koy. Akşam yemeğini yapmaya en azından ben eve gelmeden başla ki, ben geldikten sonra 30-45 dakika içinde yiyebilelim.

Listeyi sesli olarak okudum ve Mark'a "Mary'ye, eğer bu dört şeyi yapmayı seçerse, bunları sana karşı duyduğu sevginin göstergesi olarak göreceğini söylediğini anlıyorum," dedim.

"Bu doğru" dedi, "Bu dört şeyi yaparsa, benim ona karşı tutumumu değiştirmemde çok yol aldırır."

Sonra Mary'nin listesini okudum:

1. Her hafta arabayı yıkamayı benden beklemek yerine kendisinin yapmasını dilerdim.

2. Öğleden sonraları eve geldiğinde, özellikle ben yemek hazırlıyorken, bebeğin bezini değiştirmesini isterdim.

3. Haftada bir kez evi elektrik süpürgesi ile süpürmesini isterdim.

4. Yazın haftada bir kez çimleri biçmesini ve kendi bahçemizden utanmamı sağlayacak kadar uzamasına izin vermemesini dilerdim.

"Mary" dedim, "eğer Mark bu dört şeyi yapmayı seçerse, bu hareketleri, onun sana olan sevgisinin samimi ifadeleri olarak kabul edeceğini anlıyorum."

"Bu doğru," dedi. "Bunları benim için yapması harika olurdu."

"Bu liste sana mantıklı görünüyor mu, Mark? Bu işleri yapman mümkün mü?"

"Evet," dedi.

"Mary, Mark'ın listesindeki şeyler sana mantıklı ve uygulanabilir geliyor mu? Eğer yapmayı seçseydin, yapabilir miydin?"

"Evet," dedi. "Bunları yapabilirim. Geçmişte, kendimi bunalmış hissediyordum. Çünkü ne yaparsam yapayım, asla yeterli gelmiyordu."

"Mark," dedim, "önerdiğim modelin annenin ve babanın evlilik modelinden değişik olduğunu anlıyorsun, değil mi?"

"Ah," dedi, "babam çimleri biçer, arabayı yıkardı."

"Fakat bebeğin bezini değiştirmez veya yeri süpürmezdi, değil mi?"

"Doğru," dedi.

"Bunları yapmak zorunda değilsin, anlıyor musun? Fakat, eğer yaparsan Mary'ye bir sevgi davranışı olacak."

Evlilikten önce birbirimiz için yaptıklarımız, evlilikten sonra yapacaklarımızın göstergesi değildir.

Mary'ye de şöyle dedim, "Bu işleri yapmak zorunda olmadığını anlıyorsun. Ama, eğer Mark'a sevgini ifade etmek istiyorsan, işte sana onun

için anlamlı olabilecek dört yol. Sana bunları iki ay deneyip, yardımcı olup olmadıklarını görmeni öneriyorum, iki ayın sonunda listenize ilave ricalar ekleyip, bunu birbirinizle paylaşmak isteyebilirsiniz. Ama, ben olsam ayda bir ricadan fazla ilave yapmazdım.

"Bu gerçekten akla uygun," dedi Mary. "Sanırım bize yardımcı oldunuz," dedi Mark. Birbirlerinin ellerinden tuttular ve arabalarına yürüdüler. Ben de sesli olarak kendi kendime şunu söyledim, "Sanırım kilise bunun için var. Sanırım danışman olmaktan hoşlanacağım." O cin dutu ağacının altında kazandığım iç görüyü asla unutmadım.

Ricalar Sevgiye Yön Verir.
Ama Talepler Sevginin Akışını Durdurur.

Yıllar süren araştırmadan sonra, Mark ve Mary'nin bana sunduğunun ne kadar eşsiz bir durum olduğunun farkına vardım. Nadiren aynı sevgi diline sahip bir çiftle karşılaşırım. "Hizmet davranışları" hem Mark hem de Mary'nin birincil sevgi diliydi. Yüzlerce kişi kendilerini Mark veya Mary ile bağdaştırabilir ve sevildiklerini hissetmenin ilk yolunun eşlerinin yaptığı hizmet davranışları olduğunu, kabul edebilirler. Ayakkabıları kaldırmak, bebeğin bezini değiştirmek, bulaşıkları veya arabayı yıkamak, yeri süpürmek veya çimleri biçmek, birincil sevgi dili hizmet davranışları olan birisine çok şey anlatır.

Mark ve Mary aynı sevgi diline sahipse, neden bu kadar zorluk çekiyorlardı? diye merak edebilirsiniz. Yanıt, onların değişik diyalektler kullanmasındadır. Birbirleri için bir şeyler yapıyorlardı, fakat en önemli şeyleri değil. Somut olarak düşünmeye zorlandıklarında, kendilerinin spesifik diyalektlerini kolaylıkla belirlediler. Mary için arabayı yıkamak, bebeğin bezini değiştirmek, yeri süpürmek, çimleri biçmekti. Oysa Mark için yatakların yapılması, bebeğin yüzünün yıkanması, ayakkabıların dolaba konması ve işten eve geldiğinde yemeğin hazırlanıyor olması idi. Doğru diyalektleri kullanmaya başlayınca, sevgi depoları dolmaya başladı. Birincil sevgi dilleri hizmet davranışları olduğundan, birbirlerinin spesifik diyalektlerini öğrenmek onlar için nispeten kolaydı.

Mark ve Mary'den ayrılmadan önce üç gözlem daha yapmak istiyorum. İlk olarak, evlilikten önce birbirimiz için yaptıklarımızın, evlilikten sonra yapacaklarımızın göstergesi olmayacağına net bir örnek oluştururlar. Evlilikten önce, aşık olma saplantısının gücüyle sürükleniriz. Evlilikten sonra "aşık olmadan" önceki insanlar olmaya geri döneriz. Eylemlerimiz, annemizin ve babamızın oluşturduğu modelden, kendi kişiliğimizden, sevgi anlayışımızdan, duygularımızdan, gereksinim ve arzularımızdan etkilenir. Davranışlarımız konusunda yalnızca bir şey kesindir. "Aşk"a tutulduğumuzda sergilediğimiz davranışla aynı olmayacaktır.

Bu beni, Mark ve Mary'in sergilediği ikinci gerçeğe götürüyor. Sevgi bir seçimdir ve mecbur edilemez. Mark ve Mary birbirlerinin davranışlarını eleştiriyorlar ve hiçbir yere varamıyorlardı. Birbirlerinden talepler yerine ricalarda bulunmaya karar verince, evlilikleri düzelmeye başladı. Eleştiri ve taleplerin takoz koyma eğilimi vardır. Yeterince eleştiri ile eşinize boyun eğdirebilirsiniz. İstediğinizi yapabilir, fakat muhtemelen, bu bir sevgi ifadesi olmayacaktır. Ricalarda bulunarak sevgiye yön verebilirsiniz: "Keşke arabayı yıkasan, çocuğun bezini değiştirsen, çimleri biçsen," fakat sevmek için isteği yaratamazsınız. Her birimiz, her gün eşlerimizi sevip sevmediğimize karar vermeliyiz. Eğer sevmeye karar verirsek, o zaman bunu eşimizin arzuladığı şekilde ifade etmek, sevgimizi duygusal açıdan en etkili hale getirecektir.

Yalnızca olgun olan seven bir insanın işitebileceği üçüncü bir gerçek vardır. Eşimin, davranışlarım konusundaki eleştirileri, onun birincil sevgi dili konusunda en net ipuçlarını verir. İnsanlar eşlerini en çok, kendilerinin en derin duygusal gereksinimleri olduğu alanlarda yüksek sesle eleştirirler. Eleştiriler sevgi için yalvarmanın etkisiz bir yoludur. Eğer bunu anlarsak, bu onların eleştirilerini daha yapıcı bir şekilde işleme koymaya yardım eder. Bir kadın, kocası bir eleştiri yaptıktan sonra ona "Bu senin için çok önemli görünüyor. Bunun neden bu kadar hayati olduğunu açıklayabilir misin?" diyebilir. Eleştiri çoğunlukla açıklama gerektirir. Böyle bir sohbeti başlatmak, eleştiriyi, sonunda, bir talepten bir ricaya dönüştürebilir. Mary'nin Mark'ın avlanmasını sürekli olarak kınaması onun av sporuna karşı nefretinin bir ifadesi değildi. Avı, kocasının arabayı yıkamasına, evi süpürmesine ve çimleri biçmesine engel olduğu için suçluyordu. Kocası, onun sevgi dilini konuşarak sevgi ihtiyacını karşılamayı öğrenince, onun avlanmasını desteklemekte özgür oldu.

PASPAS MI, SEVGİLİ Mİ?

"Ona yirmi yıl hizmet ettim. Etrafında dört döndüm. O beni ihmal ederken, bana kötü davranırken, beni arkadaşlarımın ve ailemin önünde aşağılarken ben ona paspas oldum. Ondan nefret ediyorum. Onun kötülüğünü istemem, fakat ona içerliyorum ve artık onunla yaşamak istemiyorum." Bu bayan, yirmi yıl boyunca hizmet davranışlar sergilemişti. Fakat bunlar sevgi ifadesi değildi. Korkudan, suçluluktan ve içerlemeden dolayı yapılmışlardı.

Son Otuz Yılın Sosyolojik
Değişikliklerinden Dolayı,
Amerikan Toplumunda
Artık Genel Bir Kadın Ve
Erkek Stereotipi Yoktur.

Bir paspas cansız bir nesnedir. Ona ayağınızı silebilir, basabilir, tekmeleyebilir veya ne isterseniz yapabilirsiniz. Kendisine ait bir arzusu yoktur. Sizin hizmetçiniz olabilir, fakat sevgiliniz olamaz. Eşlerimize nesneler olarak davranırsak, sevgi olasılığını imkansız hale getiririz. Suçluluk duygusuyla başkalarını idare etmek ("Eğer iyi bir eş olsaydın bunu benim için yapardın") sevgiye yabancıdır. Hiç kimse asla bir paspas olmamalıdır. Kendimizi kullandırmaya izin verebiliriz, fakat aslında bizler duygu, düşünce ve arzulardan oluşan yaratıklarız. Karar verme ve eyleme geçme yeteneğimiz vardır. Kendini kullandırmak veya birisi tarafından yönlendirilmek bir sevgi davranışı değildir. Aslında, bir ihanet eylemidir. Onun insanlık dışı alışkanlıklar geliştirmesine izin veriyorsunuz.

Sevgi der ki, "Seni, bana bu şekilde davranmana izin vermeyecek kadar çok seviyorum. Bu senin ve benim için iyi değil."

BASKIN OLAN KALIPLAR

Hizmet davranışı sevgi dilini öğrenmek, bazılarımızın karı-koca stereotiplerimizi yeniden incelememizi gerektirir. Mark çoğumuzun doğal olarak yapacağı şeyi yapıyordu. Babasının ve annesinin modelini izliyordu. Fakat bunu bile iyi yapmıyordu. Onun babası arabayı yıkıyor, çimleri biçiyordu. Mark yapmıyordu. Fakat bu, bir kocanın yapması gerekenler konusunda onun sahip olduğu zihinsel imajdı. Kesinlikle kendisini, yerleri süpürürken veya bebeğin bezini değiştirirken hayal etmiyordu. Bunların Mary için ne kadar önemli olduğunu fark edince, kendi iyiliği için, bu stereotipten kurtulmayı arzuluyordu. Eşimizin birincil sevgi dili bizden, bizim rolümüze uygun görünmeyen bir şey istediği takdirde bu çaba hepimiz için gereklidir.

Geçen otuz yıldaki sosyolojik değişimlerden dolayı Amerikan toplumunda artık yaygın bir kadın ve erkek stereotipleri yoktur. Fakat bu, bütün stereotipler ortadan kalktı demek değildir. Aksine stereotip sayısı çoğaldı demektir. Televizyon ortaya çıkmadan önce, bir insanın, evlilikte kadın ve erkeğin ne yapması ve nasıl ilişkileri iyi olması gerektiği konusundaki fikri, öncelikle kendi annesi ve babası tarafından etkilenirdi. Fakat televizyonun yaygınlaşması ve tek-eşli ailelerin çoğalmasıyla, rol modelleri çoğu kez evin dışındaki güçler tarafından etkilenir oldu. Sizin anlayışınız her ne olursa olsun, büyük ihtimalle eşiniz evlilikteki rolleri sizden biraz farklı algılıyordur. Stereotipleri incelemek ve değiştirmek duyulan sevgiyi daha etkili ifade etmek için gereklidir. Unutmayın,

streotipleri sürdürmenin hiçbir ödülü yoktur. Fakat eşinizin duygusal gereksinimlerini karşılamanın muazzam yararları vardır.

Geçenlerde bir bayan bana

"Dr.Chapman," dedi, "bütün arkadaşlarımı sizin seminerlerinize yollayacağım."

"Peki bunu neden yapacaksınız?" diye sordum.

"Çünkü bu bizim evliliğimizi kökten değiştirdi," dedi. "Seminerden önce Bob asla bana hiçbir şeyde yardım etmezdi. İkimiz de meslek yaşamlarımıza üniversiteden hemen sonra başladık. Fakat evde her şeyi yapmak daima benim görevimdi. Herhangi bir işte bana yardım etmek, sanki aklının köşesinden bile geçmiyor gibiydi. Seminerden sonra bana, "Bu akşam sana ne konuda yardımcı olabilirim?" diye sormaya başladı. Hayret verici bir şeydi. İlk önce gerçek olduğuna inanamadım. Fakat üç yıldır bu sürüp gidiyor."

"Kabul etmeliyim ki, ilk haftalarda biraz sıkıntılı ve eğlenceli zamanlar geçirdik. Çünkü hiçbir işin nasıl yapılacağını bilmiyordu. İlk kez çamaşır yıkadığında normal deterjan yerine sulandırılmamış beyazlatıcı kullanılmıştı. Mavi havlularımız beyaz benekli çıkmıştı. Sonra ilk kez çöp öğütme makinesini kullandığı zaman, garip sesler gelmeye başladı. Kısa süre sonra yanındaki lavabonun borusundan sabun köpükleri çıkmaya başladı. Ben çöp öğütme makinesini kapatıp, elime içeri sokup, ancak dörtte biri kalmış sabun kalıbını çıkarıncaya kadar da ne olduğunu anlamamıştı. Fakat beni, benim dilimde seviyordu ve benim sevgi depom doluyordu. Şimdi evdeki her işin nasıl yapılacağını biliyor ve bana daima yardım ediyor Birlikte daha çok zaman geçirebiliyoruz. Çünkü ben sürekli çalışmak zorunda değilim. İnanın bana, ben de onun dilini öğrendim ve onun deposunu dolu tutuyorum."

Bu gerçekten bu kadar basit miydi?

Basit mi? Evet. Kolay mı? Hayır. Bob otuz beş yıldır birlikte yaşadığı streotipi yırtıp atmak için çok sıkı çalışmak zorunda kaldı. Kolay olmadı. Fakat o size, eşinizin birincil sevgi dilini öğrenmenin ve konuşmayı seçmenin, evliliğinizin duygusal atmosferinde muazzam bir fark yaratacağını rahatlıkla söyleyebilir. Şimdi beş numaralı sevgi diline geçelim.

BÖLÜM SEKİZ

Sevgi Dili 5: Fiziksel Temas

Fiziksel temasın sevgiyi iletmenin bir yolu olduğunu uzun süredir biliyorduk. Çocuk gelişim alanında çok sayıda araştırma şu sonucu gösterdi: elle tutulan, kucaklanan ve öpülen çocuklar uzun zaman süreçlerinde, fiziksel temastan mahrum bırakılmış çocuklardan daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştiriyorlar. Çocuklara dokunmanın önemi modern bir fikir değildir. Birinci yüzyılda Filistin'de yaşayan, İsa'yı büyük bir öğretmen olarak tanıyan İbraniler, çocuklarını "onun dokunması için" getirmişlerdi. İsa'nın havarilerinin, İsa'nın böyle önemsiz şeyler için çok meşgul olduğunu düşünerek bu anneleri ve babaları azarladıklarını hatırlayabilirsiniz. Fakat Kitabı Mukaddes, İsa'nın havarilerine "Küçük çocukların bana gelmesine izin verin. Onları engellemeyin. Çünkü Tanrının krallığı böylelerine aittir. Size gerçeği söyleyeyim. Tanrının krallığını küçük bir çocuk gibi algılamayan hiç kimse oraya asla giremeyecektir" dediğini ve çocukları kollarına alıp, ellerini üzerlerine koyup onları kutsadığını söyler. Her kültürdeki bilgi sahibi anababalar, dokunan anababalardır.

Fiziksel temas aynı zamanda evlilikteki sevgiyi iletmek için de güçlü bir araçtır. El ele tutuşma, öpüşme, sarılma ve cinsel ilişki bir kişinin eşine olan

sevgisini iletmenin yollarıdır. Fiziksel temas bazı insanların birincil sevgi dilidir. O olmadan sevildiklerini hissetmezler. Onunla sevgi depoları doludur ve eşlerinin sevgisi konusunda kendilerini güvende hissederler.

Eskiler derdi ki,

"Bir erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer." Birçok erkek bu felsefeye inanan kadınlar tarafından ölümüne şişmanlatılmışlardır. Eskiler, şüphesiz, fiziksel kalbi değil, erkeğin romantizm merkezini düşünüyorlardı. Oysa "Bazı erkeklerin kalbine giden yol midelerinden geçer," demek daha doğru olacaktı. Bana şunları anlatan bir erkeği anımsıyorum: "Dr.Chapman, karım şahane bir aşçıdır. Mutfakta saatler geçirir. Şu el oyalayıcı yemeklerden yapar. Ben mi? Bense et ve patates adamıyım. Ona zamanını boş yere harcadığını söylüyorum. Ben basit yemekleri severim. O ise inciniyor ve onu takdir etmediğimi söylüyor. Onu takdir ediyorum. Yalnızca kendisine eziyet etmemesini ve el oyalayıcı yemeklerle bu kadar zaman harcamamasını diliyorum. Böylelikle birlikte geçirecek daha çok zamanımız ve onun başka şeyler yapmak için daha çok enerjisi olacaktır. Açıkça "başka şeyler" onun kalbine, fantezi yemeklerden daha yakındı.

Bu adamın karısı hüsrana uğramış bir aşıktı. Yetiştiği ailede annesi mükemmel bir aşçıydı, babası ise onun çabalarını takdir ediyordu. Babasının annesine söylediklerini anımsıyordu, "Böyle sofralara oturduğumda benim için seni sevmek öyle kolay ki". Babası, annesinin aşçılığı konusunda bir olumlu yorumlar kaynağıydı. Özel olarak ve insanlar içinde onun yemek pişirme ile ilgili hünerlerini överdi. Kızı annesinin modelini çok iyi öğrendi. Sorun ise onun babası ile evli olmamasıydı. Kocasının farklı bir sevgi dili vardı.

Bu adamla olan sohbetimde onun "başka şeyler demekle seksi kastettiğini keşfetmem fazla uzun sürmedi. Karısı cinsel açıdan karşılık vermeye istekli olduğu zaman, onun sevgisi konusunda kendisini güvende hissediyordu. Fakat, her ne sebeple olursa olsun, karısı cinsel açıdan kendisini geri çektiği zaman, bütün yemek pişirme becerisi bile onun, kendisini sevdiğine ikna edemiyordu. Fantezi yemeklere itirazı yoktu, fakat onun kalbinde bunlar "sevgi" diye tanımlandığı şeyin yerini asla alamazdı.

Bununla birlikte, cinsel ilişki, fiziksel temas sevgi dilinin yalnızca bir diyalektidir. Dokunma, beş duyunun diğer dördünden farklı olarak vücudun belli bir bölgesiyle sınırlanmamıştır. Minik, dokunsal algılayıcılar bütün vücudumuza yerleştirilmiştir. Bu alıcılara dokunulduğunda veya baskı

yapıldığında, sinirler beyne bu etkileri taşırlar. Beyin bu etkileri yorumlar ve biz, bize dokunan şeyin soğuk mu, sıcak mı, yumuşak mı, sert mi olduğunu algılarız. Bu acıya veya zevke yol açar. Aynı zamanda bunun sevgi dolu mu, yoksa düşmanca mı olduğunu da yorumlayabiliriz.

Vücudun belli kısımları diğerlerine göre daha duyarlıdır. Bu fark, minik dokunsal algılayıcıların tüm vücuda eşit şekilde değil de kümeler halinde yayılmış olmasından dolayıdır. Bu şekilde, dilin ucu dokunmaya çok duyarlı iken, omuzların arkası en az duyarlı yerdir. Parmakların ucu ve burnun ucu, diğer son derece duyarlı bölgelerdendir. Ama bizim amacımız dokunma duyusunun nörolojik temelini değil, daha çok psikolojik önemini anlamaktır.

Bir ilişkiyi yaratan da, bozan da fiziksel temastır. O sevgiyi de, nefreti de iletebilir. Birincil sevgi dili fiziksel temas olan birisi için bu mesaj "Senden nefret ediyorum" veya "Seni seviyorum" sözlerinden çok daha güçlü olacaktır. Yüze atılan bir tokat her çocuğa zarar verir. Fakat birincil sevgi dili dokunma olan bir çocuk için yıkım demektir. Şefkatli bir sarılma her çocuğa sevgiyi ifade eder. Fakat birincil sevgi dili fiziksel temas olan çocuğa sevgiyi haykırır. Aynı şey yetişkinler için de geçerlidir.

Bir İlişkiyi Yaratan Da
Bozan Da Fiziksel Temastır.
O Sevgiyi De, Nefreti De İletebilir.

Evlilikte, sevgi dokunuşu birçok form alabilir. Dokunma algılayıcıları bütün vücuda yerleşmiş oldukları için, eşinizin hemen her yerine sevgiyle dokunma bir sevgi ifadesi olacaktır. Bu bütün dokunuşlar aynı etkiyi yaratır demek değildir. Bazıları, eşinize, diğerlerinden çok zevk verecektir. En iyi yol gösterici eşinizdir, şüphesiz. Sonuçta, sevmeye çabaladığınız kişi odur. Neyi seven bir dokunuş olarak algıladığını en iyi o bilir. Ona kendi yönteminizle ve kendi zamanlamanızla dokunmakta ısrar etmeyin. Onun sevgi diyalektini konuşmayı öğrenin. Eşiniz bazı dokunuşları rahatsız veya huzursuz edici bulabilir. Bu dokunuşları sürdürmekte ısrar etmek sevginin tersini iletmektir. Bu, onun gereksinimlerine karşı duyarlı olmadığınızı ve onun, neyin zevk verici olduğu konusundaki algılamalarına pek az değer

verdiğinizi söylemektir. Size zevk veren bir dokunuşun ona da zevk vereceği yanılgısına düşmeyin.

Sevgi dokunuşları aşikar olabilir. Bir ilişki öncesi hazırlayıcı oyunlarda veya sırtın ovulmasında olduğu gibi sizin tüm dikkatinizi isteyebilir. Diğer yandan, sevgi dokunuşları, bir fincan kahve doldururken elinizi omuzuna koymak veya mutfakta yürürken vücudunuzu onunkine sürtmek gibi örtülü olabilir ve yalnızca bir an gerektirebilir. Aşikar sevgi dokunuşları, yalnızca fiziksel dokunuş olarak değil, bu yolla eşinize sevginizi nasıl ileteceğiniz konusundaki anlayışınızı geliştirmek bakımından da, belli ki, daha çok zaman alır. Eğer sırt masajı sevginizi eşinize haykıracaksa o zaman iyi bir masör olmayı öğrenmek için harcanan zaman, para ve enerji iyi bir yatırımdır. Eğer cinsel ilişki eşinizin birincil dialektiyse, o halde sevişme sanatını okuma ve tartışma, sevgi ifadenizi zenginleştirecektir.

Örtülü sevgi dokunuşları az zaman, çok düşünme ister; özellikle fiziksel temas, birincil sevgi diliniz değilse ve eğer "dokunan bir aile" içinde yetişmediyseniz. En beğendiğiniz televizyon programını izlerken birbirinize yakın oturmak ilave bir zaman istemez, fakat sevginizi güçlü bir şekilde iletebilir. Eşinizin oturduğu odada yürürken ona dokunmak sadece bir an alır. Evden çıkarken ve tekrar eve döndüğünüzde birbirinize dokunmak yalnızca kısa bir öpüşme veya kucaklamayı içerebilir, fakat eşiniz için dünyalara bedel olacaktır.

Eşinizin birincil sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu bir kez keşfettikten sonra, sevginizi ifade edecek yollar konusunda yalnızca kendi hayal gücünüzle sınırlısınız. Dokunmak için yeni yerler ve yeni yollar bulmak heyecanlı bir çaba olabilir. Eğer hayatınızda hiç "masa altından dokunan" birisi olmadıysanız, bu yemeği dışarıda yemeye bir kıvılcım katabilir. Eğer insanlar içindeyken el ele tutuşmaya pek alışık değilseniz, otoparkta gezinirken eşinizin sevgi deposunu doldurabileceğinizi keşfedebilirsiniz. Birlikte arabaya biner binmez normal olarak öpüşmüyorsanız, bunun seyahatlerinizi büyük ölçüde zenginleştirebileceğini öğrenebilirsiniz. Karınızı alışverişe gitmeden önce kucaklamanız yalnızca sevgi ifade etmez, onu eve erken de getirebilir. Yeni yerlerde yeni dokunuşlar deneyin ve eşinizin bunu zevk verici bulup bulmadığı konusundaki tepkilerini vermesine izin verin. Unutmayın, son sözü o söyler. Siz onun dilini öğreniyorsunuz.

VÜCUT DOKUNULMAK İÇİNDİR

Bana ait ne varsa vücudumdadır. Vücuduma dokunmak bana dokunmaktır. Benim vücudumdan uzaklaşmak duygusal olarak benden uzaklaşmandır. Bizim toplumumuzda el sıkışmak, diğer kişiye açıklığı ve sosyal yakınlığı iletmenin bir yoludur. Nadir durumlarda, bir kişi bir başkasının elini sıkmayı reddettiği zaman, ilişkilerinde bir şeylerin yolunda olmadığı mesajını iletir. Tüm toplumlar, sosyal bir selamlama yolu olarak, fiziksel temasın bir formunu kullanırlar. Sıradan bir Amerikan erkeği, bir Avrupalının teklifsiz kucaklaması ve öpmesinden rahatsızlık duyabilir. Fakat Avrupa'da bu, Amerika'daki el sıkışma ile aynı işlevi görür.

Her toplumda karşı cinse dokunmanın uygun olan ve uygun olmayan yolları vardır. Cinsel tacize yakın zamanlardaki ilgi, uygunsuz yollara dikkatleri çekti. Fakat evlilikte uygun olan ve uygun olmayan dokunma genel çizgilerle belirlenmiştir. Fiziksel saldırı, şüphesiz, toplum tarafından uygunsuz sayılır. Evlilikte "dövülen kadınlara ve dövülen erkeklere" yardımcı olmak üzere sosyal kurumlar oluşturulmuştur. Açıkçası bedenlerimiz dokunulmak içindir, saldırılmak için değil.

Eğer eşinizin birincil sevgi dili fiziksel temas ise, hiçbir şey ağlarken onu kucaklamanızdan daha önemli olamaz.

Bu çağ, cinsel açıklık ve özgürlük çağı olarak nitelendirilmiştir. Bu özgürlükle bizler, eşlerin başka bireylerle cinsel yakınlık kurmakta özgür oldukları serbest evliliğin hayalcilik olduğunu kanıtladık. Ahlaki değerlere karşı çıkanlar sonuçta duygusal değerlere de karşı çıkarlar. Yakınlık ve sevgi için duyduğumuz gereksinimle ilgili bir şey, eşimize böyle bir özgürlük tanımamıza izin vermez. Duygusal acı derindir. Ve eşimizin başka birisiyle cinsel ilişkisi olduğunu fark ettiğimizde yakınlık kaybolur. Danışmanların dosyaları, sadık olmayan bir eşin yol açtığı duygusal sarsıntı ile boğuşmaya çabalayan kadın ve erkeklerin kayıtları ile doludur.

Fakat bu sarsıntı, birincil sevgi dili fiziksel temas olan bireyde çok daha fazladır. Öylesine derinden özlediği, fiziksel temas ile ifade edilen sevgi şimdi başka birisine verilmektedir. Sevgi deposu yalnızca boş değildir; bir patlama ile kalbura dönmüştür. Bu duygusal gereksinimlerin karşılanabilmesi için büyük çaplı tamirler gerekmektedir.

KRİZ VE FİZİKSEL TEMAS

Kriz zamanında neredeyse içgüdüsel olarak birbirimizi kucaklarız. Neden? Çünkü fiziksel temas sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Kriz zamanında, sevildiğimizi hissetmeye her şeyden çok ihtiyacımız vardır. Olayları her zaman değiştiremeyiz; fakat eğer sevildiğimizi hissedersek dayanabiliriz.

Bütün evlilikler krizler geçirir. Anababaların ölümü kaçınılmazdır. Araba kazaları her yıl binlerce insanı sakat bırakır ve öldürür. Hastalıklar insan ayırımı yapmaz. Hayal kırıklıkları yaşamın bir parçasıdır. Eşiniz için yapabileceğiniz en önemli şey kriz zamanında onu sevmektir. Eğer eşinizin birincil sevgi dili fiziksel temas ise hiçbir şey ağladığı zaman onu kucaklamanızdan daha önemli olamaz. Sözleriniz çok az şey ifade edebilir, fakat fiziksel temasınız ona değer verdiğinizi iletecektir. Krizler sevgiyi ifade etmek için eşsiz birer fırsattır. Şefkatli dokunuşlarınız kriz atlatıldıktan çok sonra da hatırlanacaktır. Dokunmayı ihmaliniz ise asla unutulmayabilir.

Uzun yıllar önce, Florida'daki West Palm Beach'e ilk ziyaretimden bu yana, o bölgede evlilik seminerleri vermem için yapılan davetleri daima memnuniyetle karşıladım. Pete ve Patsy'yi böyle bir vesileyle tanımıştım. Florida'nın yerlisi değillerdi (çok azı yerlidir). Fakat Florida'da yirmi yıl

yaşamışlar ve West Palm'ı memleketleri olarak kabul etmişlerdi. Seminerimin sponsoru o bölgedeki bir kilise idi. Havaalanından gelirken papaz bana Pete ve Patsy'nin geceyi onların evinde geçirmemi rica ettiklerini söyledi. Heyecanlı görünmeye çalıştım, fakat uzun tecrübeler sonucu biliyordum ki, bu tür bir davet, genellikle geç saatlere kadar uzayan bir danışma seansı demekti. Bununla birlikte, o gece birçok yönden şaşkınlığa uğrayacaktım.

Papaz ve ben geniş, güzel döşenmiş, İspanyol tarzı evden içeri girerken, Patsy ve Charlie -ailenin kedisi- ile tanıştırıldım. Eve göz gezdirirken, ya Pete'in işinin çok iyi durumda olduğu, babasından ona yüklü bir miras kaldığı ya da umutsuz bir şekilde borç içinde olduğu önsezisine kapıldım. Daha sonra ilk önsezimin doğru olduğunu keşfettim. Misafir odası bana gösterildiğinde, Charlie'nin, yatakta benim uyuyacağım yerde boylu boyunca uzanmış rahatına baktığı dikkatimi çekti. "Bu kedinin keyfi yerinde," diye düşündüm.

Az sonra Pete eve geldi. Birlikte zevkle bir şeyler atıştırdık ve seminerden sonra akşam yemeğini birlikte yeme konusunda anlaştık. Birkaç saat sonra birlikte yemek yerken danışma seansının başlamasını beklemeyi sürdürüyordum. Asla başlamadı. Aksine, Pete ve Patsy'nin sağlıklı, mutlu bir çift olduğunu keşfettim. Bir danışman için bu tuhaf bir durumdu. Sırlarını öğrenmeye hevesliydim. Fakat çok yorgun olduğum ve Pete ile Patsy'nin ertesi gün beni havaalanına götüreceklerini bildiğim için, araştırmamı daha uyanık hissettiğimde yapmaya karar verdim. Beni odama götürdüler.

Charlie, ben oraya vardığımda odayı terk etme inceliğini gösterdi. Yataktan fırlayıp, başka bir odaya doğru yöneldi. Birkaç dakika içinde yataktaydım. Günü kısaca gözden geçirdikten sonra, alacakaranlık kuşağına giriyordum. Gerçekle temasımı tam kaybetmek üzereyken kapı açılıverdi ve bir canavar üzerime sıçradı! Florida'nın akreplerini işitmiştim, fakat bu hiç de küçük bir akrep değildi. Düşünmeye zaman kalmadan üzerime sarılı örtüyü kavradım ve kanı donduran bir çığlıkla canavarı en uzaktaki duvara fırlattım. Bedeninin duvara çarptığını duydum ve sonra sessizlik, Pete ve Patsy koridordan koşarak geldiler, ışığı açtılar ve hepimiz kıpırtısız yatan Charlie'ye baktık.

Pete ve Patsy beni asla unutmadılar ve ben de onları asla unutmadım. Charlie birkaç dakika içinde kendine geldi, fakat benim odama bir daha

gelmedi. Aslında, Pete ve Patsy daha sonra bana onun bir daha asla o odaya tekrar gitmediğini söylediler.

Charlie'ye saldırımdan sonra, Pete ve Patsy'nin ertesi gün beni havaalanına götürmeyi hâlâ isteyip istemeyeceklerinden veya benimle daha fazla ilgilenip ilgilenmeyeceklerinden emin değildim. Fakat seminerden sonra Pete "Dr. Chapman, birçok seminerlere katıldım. Fakat hiç kimsenin Patsy ve beni bu kadar netlikle tanımladığını hiç duymadım. Bu sevgi dili fikri doğru. Size bizim hikâyemizi anlatmak için sabırsızlanıyorum!" deyince korkularım kayboldu.

Seminere katılanlara hoşçakalın dedikten birkaç dakika sonra, havaalanına kırk beş dakikalık bir araba yolculuğu için arabadaydık. Pete ve Patsy bana hikayelerini anlatmaya başladılar. Yirmi iki yıl kadar önce bütün arkadaşları onların mükemmel bir çift oldukları konusunda hemfikirlermiş. Pete ve Patsy evliliklerinin "cennette yaratıldığından" kesinlikle eminlermiş. Fakat evliliklerinin ilk yıllarında çok büyük zorluklar çekmişler.

Aynı topluluk içinde büyümüşler, aynı kiliseye gitmişler ve aynı liseden mezun olmuşlar. Anababalarının benzer yaşam tarzları ve değerleri varmış. Pete ve Patsy çoğunlukla aynı şeylerden hoşlamrlarmış. Her ikisi de tenisi ve tekne ile dolaşmayı seviyorlarmış ve sık sık kaç tane ortak ilgi alanları olduğunu konuşurlarmış. Daha az çelişkili bir evliliği garantileyecek tüm ortak özelliklere sahip gibi görünüyorlarmış.

Lise son sınıfta flört etmeye başlamışlar. Ayrı yüksekokullara gitmişler, fakat birbirlerini en az ayda bir kez bazen daha sık görebiliyorlarmış. Yüksekokuldaki ilk yıllarında, "birbirleri için yaratıldıklarına" emin olmuşlar. Fakat, her ikisi de, evlenmeden önce yüksek okulu bitirme konusunda hemfikirlermiş. Sonraki üç yıl hoş ve sakin bir flört ilişkisinin keyfine varmışlar. Bir hafta sonu Pete Patsy'nin kampüsünü ziyaret ediyormuş.

Sonraki hafta sonu Patsy Pete'in kampüsüne gidiyormuş. Üçüncü hafta sonu memleketlerine gidip tanıdıklarını ziyaret ediyorlar, fakat zamanın çoğunu birbirleriyle geçiriyorlarmış. Dördüncü hafta sonu ise birbirlerini görmemek, böylece birbirlerine bireysel ilgi alanlarını geliştirmek gibi özel olaylar dışında sürekli olarak bu programı izlemişler. Pete iş idaresi, Patsy ise sosyoloji diplomasını aldıktan üç hafta sonra evlenmişler. İki ay sonra, Pete'e iyi bir işin teklif edildiği Florida'ya taşınmışlar. Artık en yakın

akrabalarından iki bin mil uzaktaymışlar. Sonsuza kadar "balayılarının" tadını çıkarabilirlermiş.

İlk üç ay heyecanlıymış - tanışma, yeni bir daire bulma, yaşamdan birlikte zevk alma. Anımsayabildikleri tek anlaşmazlık bulaşıkların yıkanması üzerineymiş. Pete bu işi yapmada daha etkili bir yöntemi olduğunu düşünüyormuş. Fakat, Patsy, onun fikirlerine açık değilmiş.Sonunda, bulaşığı her kim yıkıyorsa, kendi yöntemini kullanabileceği konusunda anlaşmışlar. Böylece anlaşmazlık giderilmiş. Patsy, Pete'in kendisinden uzaklaşmaya başladığını hissettiğinde yaklaşık altı aylık evlilermiş. Pete daha uzun saatler çalışıyormuş. Evde iken de önemli bir zamanını bilgisayarla geçiriyormuş.Sonunda, onun kendisinden kaçtığı konusundaki hislerini ifade ettiğinde, Pete ondan kaçmadığını, yalnızca mesleğinde zirvede kalmaya çabaladığını söylemiş. Patsy'ye, onun altında bulunduğu baskıyı ve işindeki ilk yılında başarılı olmanın kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlamadığını söylemiş. Patsy hoşnut değilmiş, fakat ona biraz zaman tanımaya karar vermiş.

İlk yılın sonunda, Patsy umutsuzdu.

Patsy apartmanda yaşayan diğer evli kadınlarla arkadaşlığını geliştirmeye başlamış. Pete'in işten geç geleceğini bildiği zamanlarda, işten sonra doğrudan eve gelmek yerine, sık sık, arkadaşlarından birisi ile alışverişe gidiyormuş. Bazen, Pete eve geldiğinde evde olmuyormuş. Bu, Pete'i büyük ölçüde rahatsız ediyor ve Patsy'yi düşüncesiz ve sorumsuz olmakla suçluyormuş. Patsy ise karşılık veriyormuş, 'Tencere, dibin kara, kazan, seninki benden kara. Kim sorumsuz? Beni bir arayıp, ne zaman eve geleceğini bile söylemiyorsun. Ne zaman burada olacağını bile bilmeden nasıl senin için burada bulunabilirim? Sonra burada olduğun zaman, bütün zamanını o aptal bilgisayarla geçiriyorsun. Senin bir eşe ihtiyacın yok. İhtiyacın olan tek şey bir bilgisayar!"

Buna, Pete, yüksek sesle yanıt veriyormuş. "Bir eşe ihtiyacım var. Anlamıyor musun? Bütün olay bu. Bir eşe ihtiyacım var."

Fakat Patsy anlamıyormuş. Kafası son derece karışıkmış. Yanıt ararken, halk kütüphanesine gitmiş ve evlilikle ilgili birkaç kitabı gözden geçirmiş. "Evlilik bu şekilde olmamalı," diye akıl yürütmüş. "Bu duruma bir çözüm bulamıyorum." Pete, bilgisayar odasına gittiğinde, Patsy kitabını eline alıyormuş. Aslında birçok geceler, gece yarısına kadar okuyormuş. Pete yatağa giderken onun farkına varıyor ve "Eğer okulda bu kadar okusaydın,

kolaylıkla A alırdın" gibi iğneleyici yorumlarda bulunuyormuş. Patsy ise "Şimdi okulda değilim. Evliyim ve şu anda bir C de beni hoşnut ederdi," diye karşılık veriyormuş. Pete bir kez daha bakmaya gereksinim duymadan yatmaya gidiyormuş.

İlk yılın sonunda, Patsy umutsuzmuş.Daha önceden bahsetmiş, fakat bu kez Pete'e sakince "Ben bir evlilik danışmanı bulacağım. Benimle birlikte gitmek ister misin?" diye sormuş. Fakat Pete, "Benim bir evlilik danışmanına ihtiyacım yok. Evlilik danışmanına gidecek zamanım da yok. Evlilik danışmanı için param yetmez" diye yanıtlamış.

"O zaman ben yalnız gideceğim," demiş Patsy. "Güzel, zaten danışmana gereksinimi olan kişi sensin." Konuşma orada bitmiş. Patsy kendisini tamamen yalnız hissediyormuş. Fakat, sonraki hafta, bir evlilik danışmanından bir randevu almış. Üç seans sonra, danışman Pete'i çağırmış ve gelip evliliğe bakış açısı hakkında konuşmayı arzu edip etmediğini sormuş. Pete kabul etmiş ve iyileşme süreci başlamış. Altı ay sonra, danışmanın bürosundan yeni bir evlilikle ayrılmışlar.

Pete ve Patsy'ye "Danışmanın bürosunda, evliliğinizin akışını değiştirecek ne öğrendiniz?" diye sordum.

"Öz olarak, Dr.Chapman" dedi Pete, "birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrendik. Danışman bu terimi kullanmamıştı. Fakat siz bugün konferansı verirken, ışık yandı. Zihnim, danışma deneyimimize geri döndü ve bize olanın tam olarak bu olduğunun farkına vardım. Sonunda birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrendik."

"Peki, senin sevgi dilin nedir, Pete?" diye sordum.

"Fiziksel temas," dedi, duraksamadan.

"Kesinlikle fiziksel temas" dedi Patsy.

"Peki seninki, Patsy?"

"Nitelikli beraberlik, Dr.Chapman, Bu yüzden o günlerde Pete bütün zamanını işine ve bilgisayarına verirken, ben ağlıyordum."

"Pete'in sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu nasıl öğrendin?"

"Biraz zaman aldı" dedi Patsy. "Danışma seanslarında azar azar ortaya çıkmaya başladı. İlk başlarda, Pete'in bile farkına vardığını sanmıyorum."

"Haklı," dedi Pete. "Ben kendi öz-değer duygum konusunda öyle güvensizdim ki, onun dokunma eksikliğinin benim içe dönmeme neden

olduğunu belirlemeye ve kabul etmeye istekli olmam çok zaman aldı. İçimden onun bana uzanıp dokunması için haykırıyorken, dokunulmak istediğimi ona asla söylemedim. Flört ilişkimizde, sarılmayı, öpüşmeyi, el ele tutmayı daima ben başlatmıştım, fakat o da her zaman karşılık vermişti. Onun beni sevdiğini hissetmiştim. Fakat evlendikten sonra ona fiziksel olarak ulaştığım zamanlar oldu ve o karşılık vermiyordu. Belki de yeni işindeki sorumluluklarından dolayı çok yorgundu. Bilmiyorum fakat üzerime alındım. Beni çekici bulmadığını hissettim. Sonra bunu artık başlatmamaya, çünkü reddedilmek istemediğime karar verdim. Böylece onun bir öpüşmeyi, bir dokunmayı veya cinsel ilişkiyi başlatmasının ne kadar süreceğini görmek için bekledim. Bir kez bana dokunana kadar altı hafta bekledim. Bunu tahammül edilmez buluyordum. Benim geri çekilmem, onunla birlikteyken hissettiğim acıdan uzak durmaktı. Reddedildiğimi, istenmediğimi ve sevilmediğimi hissediyordum."

Sonra Patsy "Ne hissettiği konusunda hiç fikrim yoktu." dedi. "Bana ulaşmadığını biliyordum. Daha önce yaptığımız gibi sarılmıyor ve öpüşmüyorduk. Fakat ben artık evlendiğimiz için, bunların şimdi onun için o kadar önemli olmadığını varsayıyordum. İşinde baskı altında olduğunu biliyordum. Benim ilk adımı atmamı istediği konusunda hiçbir fikrim yoktu."

"O haklı. Haftalarca ona dokunmadan durabilirdim. Aklımdan bile geçmezdi. Yemekler hazırlıyor evi temiz tutuyor, çamaşırlarını yıkıyor ve yolunun üzerinde durmamaya gayret sarf ediyordum. Dürüstçe, başka ne yapabileceğimi bilmiyordum. Onun geri durmasını ya da bana ilgi eksikliğini anlayamıyordum. Benimle zaman geçirmesi, bana dikkatini vermesi, bana sevildiğimi ve takdir edildiğimi hissettiriyordu. Sarılmamız veya öpüşmemiz gerçekten önemli değildi. Bana dikkatini verdiği sürece, sevildiğimi hissediyordum."

"Sorunun kökenine inmemiz uzun bir zaman aldı. Fakat, bir kez, birbirimizin sevilmek için duyduğumuz gereksinimimizi karşılamadığımızı keşfedince, her şeyi düzeltmeye başladık. Bir kez ona fiziksel temasta bulunma konusunda girişimde bulunmaya başlayınca, olan şeyler şaşırtıcıydı. Kişiliği, ruh hali müthiş şekilde değişti. Artık yeni bir kocam vardı. Onu gerçekten sevdiğime bir kez ikna olunca, benim gereksinimlerime daha duyarlı olmaya başladı."

"Evde hâlâ bir bilgisayarı var mı?" diye sordum.

"Evet" dedi, "fakat onu nadiren kullanıyor ve kullandığında da aldırmıyorum. Çünkü artık bilgisayarla "evli" olmadığını biliyorum. Birlikte öyle çok şeyler yapıyoruz ki, istediği zaman bilgisayarı kullanma özgürlüğünü ona tanımak benim için kolay."

"Beni bugün seminerde hayrete düşüren şey," dedi Pete, "sevgi dilleri üzerine konferans veriş şeklinizin, beni onca yıl önceki bu deneyime geri götürmesiydi. Bizim altı ayda öğrendiğimiz şeyi siz yirmi dakikada anlattınız."

"Şey," dedim, "önemli olan ne kadar hızlı değil, ne kadar iyi öğrendiğinizdir. Açıkça, siz bunu iyi öğrenmişsiniz."

Pete, birincil sevgi dili fiziksel temas olan bir çok kişiden birisidir. Duygusal olarak, eşlerinin uzanıp, fiziksel olarak kendilerine dokunmasını çok arzu ederler. Elini saçlarının arasında gezindirmek, sırtını ovmak, ellerini tutmak, sarılmak, cinsel ilişki - bunların hepsi ve diğer "sevgi dokunuşları", birincil sevgi dili fiziksel temas olan kişi için duygusal yaşam çizgisidir.

BÖLÜM DOKUZ

Birincil Sevgi Dilinizi Keşfetmek

Eğer eşinizin sevgi deposunu dolu tutmak durumundaysanız, onun birincil sevgi dilini keşfetmek zorunludur. Fakat önce, kendi sevgi dilimizi bildiğimizden emin olalım. Beş sevgi dilini,

Onay Sözleri

Nitelikli Beraberlik

Armağan Alma

Hizmet Davranışları

Fiziksel Temas

iyi dinleyen kişiler kendilerinin ve eşlerinin birincil sevgi dillerini derhal bileceklerdir. Diğerleri için, bu, o kadar kolay olmayacaktır. Bazıları, beş sevgi dilini duyduktan sonra bana, "Bilmiyorum. Bunların ikisi bana eşit gibi geliyor" diyen, Ohio, Parma Heights'dan Bob gibidir.

"Hangi ikisi?" diye sordum.

"Fiziksel Temas ve Onay Sözleri" diye yanıtladı Bob.

"Fiziksel Temas ile neyi kastediyorsun?"

"Şey, aslında seksi" diye yanıtladı Bob.

"Eşinin, ellerini senin saçlarının arasında gezdirmesinden, sırtını ovmasından, ellerini tutmasından, seni kucaklamasından veya öpmesinden, cinsel ilişki kurmadığınız zamanlarda da hoşlanıyor musun?" diye sorarak biraz daha derinine indim.

"Bunlar hoş şeyler" dedi Bob. "Bunları geri çevirmem. Fakat asıl olan cinsel ilişkidir. O zamanlar onun beni gerçekten sevdiğini bilirim."

Fiziksel temas konusunu bir an için bir yana bırakarak, onay sözlerine döndüm ve "Onay Sözleri" de önemlidir derken, ne tür ifadeleri çok faydalı buluyorsun?" diye sordum.

"Olumlu ise hemen her şey" diye yanıtladı Bob.

"Bana ne kadar iyi göründüğümü, ne kadar akıllı olduğumu, ne kadar çok çalıştığımı söylediğinde, evde yaptığım işler için beni takdir ettiğinde, çocuklarla zaman geçirmem konusunda olumlu yorumlarda bulunduğunda, beni sevdiğini söylediğinde, bütün bunlar benim için gerçekten çok şey ifade eder."

'Yetişirken annenden ve babandan bu tür yorumlar aldın mı?"

"Pek sık değil" dedi Bob. "Annemden ve babamdan aldıklarım çoğunlukla eleştirel veya talepkâr sözlerdi. Sanırım Carol'u ilk etapta bu kadar takdir etmemim nedeni buydu. Çünkü o bana onay sözleri söylüyordu."

"Sana bir şey sormama izin ver. Eğer Carol senin cinsel ihtiyaçlarını karşılıyor olsaydı, eğer siz istediğin sıklıkta nitelikli bir cinsel ilişki kuruyor olsaydınız, fakat o senin için olumsuz sözler sarfediyor, eleştirel yaklaşıyor, bazen da seni başkalarının önünde küçük düşürüyor olsaydı, onun tarafından sevildiğini düşünür muydun?"

"Sanmıyorum" diye yanıtladı. "Sanırım kendimi ihanet edilmiş ve derinden incinmiş hissederdim. Sanırım bunalıma girerdim."

"Bob" dedim, "Sanırım şimdi, senin birincil sevgi dilinin 'Onay Sözleri' olduğunu keşfettim. Cinsel ilişki ve Carol ile yakınlık duygun senin için son derece önemli, fakat onay sözleri senin için duygusal açıdan daha önemli. Eğer, aslında o seni daima sözel olarak eleştirseydi ve başkalarının önünde seni küçük düşürseydi, artık onunla cinsel ilişkide bulunmayı arzu

etmeyeceğin bir zaman gelebilirdi. Çünkü o senin için derin bir acı kaynağı olacaktı."

Bob birçok erkeğe özgü bir hata yapmıştı: Cinsel ilişkiyi çok yoğun olarak arzu ettikleri için birincil sevgi dillerinin "Fiziksel Temas" olduğunu düşünme hatasını. Erkek için cinsel isteğin fiziksel bir temeli vardır. Yani cinsel ilişki için arzu sperm hücrelerinin yapısı dolayısı ile uyarılır. Erkek dolu iken, boşalması için fiziksel bir baskı vardır. Bu şekilde, erkeğin cinsel ilişki için duyduğu arzunun fiziksel bir kökeni vardır.

Dişi için ise, cinsel arzunun kökeni, onun fizyolojisi değil, duygularıdır. Fiziksel olarak oluşup, onu ilişkide bulunmaya iten hiçbir şey yoktur. Arzusunun temeli duygusaldır. Eğer kocası tarafından sevildiğini, hayran olunduğunu ve takdir edildiğini hissederse, o zaman onunla fiziksel olarak yakınlaşmak için bir arzu duyar. Fakat duygusal yakınlık olmadan, pek az fiziksel arzu duyabilir.

Erkek neredeyse düzenli bir şekilde cinsel boşalma için fiziksel bir baskı duyduğundan, otomatik olarak birincil sevgi dilinin bu olduğunu varsayabilir. Fakat eğer başka zamanlarda ve cinsel olmayan şekillerde fiziksel temastan hoşlanmıyorsa, bu onun sevgi dili olmayabilir. Cinsel arzu, sevildiğini hissetmek için duyduğu duygusal gereksinimden oldukça farklıdır. Bu, cinsel ilişki onun için önemli değildir anlamına gelmez. Son derece önemlidir. Fakat tek başına cinsel ilişki, onun, sevildiğini hissetme gereksinimini karşılamayacaktır. Karısı da onun birincil sevgi dilini konuşmalıdır.

Aslında, karısı onun birincil sevgi dilini konuştuğu ve sevgi deposu dolu olduğu ve o karısının birincil sevgi dilini konuştuğu, karısının da sevgi deposu dolu olduğu zaman, ilişkilerinin cinsel yönü kendi kendisini idare edecektir. Evlilikte çoğu cinsel sorunun fiziksel teknikle pek az, duygusal gereksinimlerin karşılanması ile ise pek çok ilgisi vardır.

Biraz daha sohbet ve düşünme sonrasında Bob, "Biliyor musun" dedi, "Sanırım haklısın. 'Onay Sözleri' kesinlikle benim birincil sevgi dilim. Karım sözel olarak eleştirel ve kırıcı olduğu zaman, cinsel olarak ondan uzak durma ve başka kadınlarla ilgili fanteziler kurma eğilimim olur. Fakat beni ne kadar takdir ettiğini ve hayranlık duyduğunu söylediği zaman da, doğal cinsel arzularım ona yönelir." Bob, kısa sohbetimiz esnasında önemli bir keşif yapmıştı.

Evlilikte Çoğu Cinsel Sorunun
Fiziksel Teknikle Pek Az,
Duygusal Gereksinimlerin
Karşılanması İle İse
Pek Çok İlgisi Vardır.

Sizin birincil sevgi diliniz nedir? Eşiniz tarafından sevildiğinizi size en çok hissettiren nedir? Her şeyden çok neyi arzu edersiniz? Eğer bu soruların yanıtı zihninizde derhal belirmiyorsa, belki sevgi dillerinin olumsuz kullanımına bakmak size yardımcı olabilir. Eşinizin yaptığı, söylediği ya da yapmayı veya söylemeyi ihmal ettiği neler sizi derinden incitir? Örneğin, eğer eşinizin eleştirel, yargılayıcı sözleri sizin en derin acınızsa, o halde belki de sizin sevgi diliniz "Onay Sözleri"dir. Eğer birincil sevgi diliniz, eşiniz tarafından olumsuz kullanılıyorsa, yani o tersini yapıyorsa, bu sizi, başka birisini incittiğinden çok daha derinden incitecektir. Çünkü o, yalnızca sizin birincil sevgi dilinizi konuşmayı ihmal etmekle kalmıyor, bu dili kalbinize bir bıçak gibi saplıyor.

"Dr.Chapman, beni en çok inciten Ron'un evde bana yardımcı olmak için parmağını bile kımıldatmaması. Ben bütün işi yaparken o televizyon seyrediyor. Eğer gerçekten beni seviyorsa, bunu nasıl yapabilir, anlamıyorum" diyen, Ontario'nun Kitchener kasabasında oturan Mary'i anımsıyorum. Mary'nin en derin acısı, esas olarak Ron'un ev işlerinde ona yardım etmemesi, onun birincil sevgi dilinin, "Hizmet Davranışlarının ipucuydu. Eğer eşinizin herhangi özel bir zamanda nadiren armağan vermesi sizi derinden üzerse, o zaman belki de sizin birincil sevgi diliniz "Armağan Almadır. Eğer en derin acınız eşinizin sizinle çok az nitelikli beraberlik yaşaması ise, o zaman bu sizin birincil sevgi dilinizdir.

Birincil sevgi dilinizi keşfetmeye başka bir yaklaşım ise geriye doğru evliliğinize bakmak ve "Eşimden en çok neyi istedim?" diye sormaktır. Çok istediğiniz şey her ne ise, büyük olasılıkla birincil sevgi dilinizle

uyumludur. Bu ricalar muhtemelen eşiniz tarafından dırdır olarak yorumlanmıştır. Onlar aslında, eşinizin sevgisini sağlamlaştırma çabalarımızdı.

İndiana'nın Maryville kentinde yaşayan Elizabeth, birincil sevgi dilini keşfetmede bu yaklaşımı kullandı. Bir seminerin bitiminde bana dedi ki "Evliliğimin son on yılına ne zaman bakıp, Peter'dan en çok neyi rica ettiğimi sorsam, benim sevgi dilim apaçık ortaya çıkar. En çok "Nitelikli Beraberlik" istedim. Sık sık, bir pikniğe gidip gidemeyeceğimizi, birlikte bir hafta sonu kaçamağı yapıp yapamayacağımız, TV'yi bir saatliğine kapatıp birbirimizle konuşup konuşamayacağımızı, birlikte yürüyüşe çıkıp çıkamayacağımız vs. soruyordum. Sevilmediğimi ve ihmal edildiğimi hissediyordum. Çünkü ricalarıma pek az karşılık veriyordu. Doğum günlerimde ve özel günlerde bana güzel armağanlar veriyordu ve ben de neden bundan heyecan duymadığımı merak ediyordum."

"Sizin semineriniz boyunca," diye sürdürdü, "ikimizin zihninde de ışıklar yandı. Antrakt sırasında, kocam, yıllar boyu bu kadar kalın kafalı olduğu ve ricalarıma bu kadar karşı koyduğu için özür diledi. Bana, gelecekte her şeyin farklı olacağı konusunda söz verdi ve ben de buna inanıyorum."

Birincil sevgi dilinizi keşfetmenin diğer bir yolu da, esinize sevginizi ifade etmek için ne yaptığınızı veya söylediğinizi incelemektir. Büyük olasılıkla onun için yaptığınız şey, onun sizin için yapmasını dilediğiniz şeydir. Eğer eşiniz için sürekli "Hizmet Davranışlarında bulunuyorsanız, belki de (ama her zaman değil) bu sizin sevgi dilinizdir. Eğer "Onay Sözleri" size sevgiyi ifade ediyorsa, büyük olasılıkla eşinize sevginizi ifade ederken onları kullanacaksınız. Bu şekilde, kendinize "Eşime sevgimi Bilinçli olarak nasıl ifade ediyorum?" diye sorarak kendi dilinizi de keşfedebilirsiniz.

Fakat unutmayın, bu yaklaşım sizin sevgi diliniz konusunda yalnızca muhtemel bir ipucudur, kesin bir belirti değildir. Örneğin, babasından eşine sevgisini güzel armağanlar vererek ifade etmeyi öğrenmiş bir erkek, eşine sevgisini babasının yaptığını yaparak ifade eder. Fakat "Armağan Alma" onun birincil sevgi dili değildir. O yalnızca babası tarafından, yapmak üzere eğitildiği şeyi yapıyordur.

Birinci Sevgi Diliniz Olarak Neyi Düşündüğünüzü Yazarak Biraz Zaman Geçirin. Sonra Geri Kalan Dört Dili Önem Sırasına Göre Liste Yapın.

Kendi birincil sevgi dilinizi keşfetmeniz için üç yol öneririm.

1. Eşinizin yaptığı ya da yapmayı ihmal ettiği neler sizi çok derinden incitir? Sizi en çok inciten şeyin zıddı muhtemelen sizin sevgi dilinizdir.

2. Eşinizden en sık neyi rica edersiniz? En sık istediğiniz şey, muhtemelen, sevildiğinizi en çok hissetmenizi sağlayacak şeydir.

3. Eşinize sevginizi düzenli olarak ne şekilde ifade edersiniz? Sevgiyi ifade etme yönteminiz, aynı zamanda, sevildiğinizi hissetmenizi sağlayacak şeyin bir işareti de olabilir.

Bu üç yaklaşımı kullanmak muhtemelen birincil sevgi dilinizi belirlemenizi sağlayacaktır. Eğer iki dil de size eşit görünüyor, ikisi de aynı yüksek tondan konuşuyorsa, o zaman belki de iki diliniz vardır. Eğer öyleyse, eşiniz için daha kolay olacaktır. Şimdi onun, her ikisi de size sevgiyi güçlü bir şekilde iletecek iki seçeneği vardır.

İki tür insanın, birincil sevgi dilini keşfetmede güçlüğü olabilir.İlki, sevgi deposu uzun süredir dolu olan kişidir. Eşi, ona sevgisini birçok şekilde ifade etmiştir ve o bu yollardan hangisinin ona sevildiğini en çok hissettirdiğinden emin değildir. Yalnızca sevildiğini biliyordur. İkincisi ise sevgi deposu, neyin ona sevildiğini hissettirdiğini hatırlamayacak kadar uzun süredir boş olan kişidir.

Her iki durumda da aşık olma yaşantısına geri dönüp, kendinize "O günlerde eşimde sevdiğim neydi? Onun yaptığı veya söylediği neler bende onunla olma arzusu yarattı?" diye sorarsanız, bu anıları uyandırırsanız, bu size birincil sevgi diliniz hakkında bir fikir verecektir.

Başka bir yaklaşım ise kendinize "Benim için ideal eş nedir? Eğer mükemmel bir eşim olsaydı, nasıl birisi olurdu?" diye sormaktır. Mükemmel eş portreniz, birincil sevgi diliniz konusunda size bir fikir verebilir.

Bütün bunları söyledikten sonra, birincil sevgi diliniz olduğunu düşündüğünüz şeyleri yazmaya biraz zaman ayırmanızı önermeme izin verin. Sonra diğer dördünü önem sırasına göre liste yapın. Aynı zamanda eşinizin de birincil sevgi dili olduğunu düşündüğünüz şeyi yazın. Diğer dört dili de, dilerseniz, önem sırasına göre dizebilirsiniz. Eşinizle oturup, onun birincil sevgi dili olduğunu tahmin ettiğiniz şeyi tartışın. Sonra birbirinize kendi, birincil sevgi diliniz olduğunu düşündüğünüz şeyi anlatın.

Bir kez bu bilgiyi paylaştıktan sonra, size aşağıdaki oyunu üç hafta boyunca haftada üç kez oynamanızı öneririm.

Oyunun adı "Depo Kontrolü" ve şöyle oynanıyor. Eve geldiğinizde, içinizden biriniz diğerine

"Sıfırdan ona kadar bir skalada, bu gece sevgi depon kaçı gösteriyor?" diye sorar.

Sevgi deponuza 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, l, 0 diye bir ölçüm oranı verirsiniz. Sıfır boş demektir ve 10 "Sevgi doluyum ve daha fazlasını kaldıramam" anlamına gelir. Eşiniz sorar,

"Onu doldurmak için ne yapabilirim?"

Sonra siz bir öneride bulunursunuz. Eşinizin, o akşam yapmasını ya da söylemesini istediğiniz bir şey önerirsiniz. Elinden geldiğince ricanıza karşılık verecektir. Sonra aynı süreci diğeriniz üzerinde tekrarlarsınız. Böylece her ikiniz de sevgi deponuzda bir ölçüm yapma ve onu doldurmak üzere bir öneride bulunma fırsatına sahip olursunuz. Bu oyunu üç hafta boyunca oynarsanız onu benimsersiniz ve bu, evliliğinizde sevgi ifadelerini teşvik eden neşeli bir yol olabilir.

Evli bir erkek bana dedi ki, "Bu sevgi deposu oyununu sevmiyorum. Karımla bunu oynadık. Eve geldim ve ona 'Sıfırdan ona kadar olan bir skalada sevgi deponun göstergesi bu akşam kaçı gösteriyor?' diye sordum. 'Yedi civarında' dedi. 'Onu doldurmak için ne yapabilirim?' diye sordum. 'Benim için bu gece yapabileceğin en harika şey çamaşırları yıkamaktır,' dedi. 'Sevgi ve çamaşırları yıkamak? Anlamıyorum,' dedim."

"Sorun bu işte," dedim. "Belki de siz karınızın sevgi dilini anlamıyorsunuz. Sizin birincil sevgi diliniz nedir?

Duraksamadan "Fiziksel temas, özellikle de evliliğin cinsel kısmı" dedi.

"Beni dikkatlice dinleyin," dedim. "Sizin eşiniz fiziksel temas yoluyla sevgisini ifade ettiğinde, duyduğunuz sevgi, eşinizin, siz çamaşırları yıkadığınızda duyduğu sevgiyle aynıdır."

"Çamaşırları getir," diye bağırdı. "Eğer bu, onun bu kadar iyi hissetmesini sağlıyorsa, her gece çamaşırları yıkayacağım."

Sırası gelmişken, eğer hâlâ birincil sevgi dilinizi keşfedemedinizse, bu depo kontrolü oyununu sürdürün. Eşiniz size "Deponu doldurmak için ne yapabilirim?" diye sorduğunda önerileriniz, birincil sevgi diliniz etrafında kümelenecektir. Beş sevgi dilinin tümünden ricalarınız olabilir. Fakat kendi birincil sevgi dilinizi merkez alan daha çok ricanız olacaktır.

Belki bazılarınız zihinlerinizde, İllinois eyaletinin Zion kentinde oturan Raymond ve Helen'in bana söylediklerini söylüyorsunuzdur.

"Dr.Chapman, bütün bunlar iyi hoş da, ya eğer eşinizin sevgi dilini konuşmak içinizden gelmiyorsa?"

Yanıtımı BÖLÜM 10'da tartışacağım.

BÖLÜM ON

Sevgi bir Seçimdir

Geçmiş başarısızlıklardan dolayı acı, kızgınlık ve içerleme ile dolu olduğumuzda, birbirimizin sevgi dilini nasıl konuşabiliriz? Bu sorunun yanıtı insanlığımızın doğasının özünde yatar. Bizler, seçimler yapan varlıklarız. Bu demektir ki, hepimizin yaptığı gibi, kötü seçimler yapma kapasitesine de sahibiz. Tenkit edici sözler söyler, acı verici şeyler yaparız. O anda haklı gibi görünse bile, bu seçimlerden gurur duymuyoruz. Geçmişin kötü seçimleri, bunları gelecekte de yapmamız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine "Üzgünüm. Seni kırdığımı biliyorum. Fakat gelecekte farklı olmayı istiyorum. Seni, senin dilinde sevmek istiyorum. İhtiyaçlarını karşılamak istiyorum," diyebiliriz. Çiftler sevme seçimini yaptıklarında, boşanmanın eşiğinden dönen evlilikler gördüm.

Sevgi geçmişi silmez, fakat geleceği farklı yapabilir. Eşimizin birincil sevgi dilinde aktif sevgi ifadeleri seçtiğimizde, geçmiş çelişkilerin ve başarısızlıkların üstesinden gelebileceğimiz bir duygusal atmosfer yaratırız.

Brent, duvar gibi bir yüzle ve duygusuz bir ifade ile büromdaydı. Kendi isteğiyle değil, ricam üzerine gelmişti. Bir hafta önce karısı, Becky, aynı koltukta oturmuş kontrol edilmez bir şekilde ağlıyordu. Gözyaşı selleri

arasından, Brent'in ona, artık onu sevmediğini ve ondan ayrılacağını söylediğini söze dökebildi. Perişan olmuştu.

Sükunetini yeniden kazandığında, "Son iki-üç yıldır ikimiz de çok yoğun çalıştık. Eskiden olduğu gibi birlikte zaman geçirmediğimizi biliyordum, fakat ikimizin de ortak bir amaç için çalıştığımızı düşünüyordum. Söylediklerine inanamıyorum. Daima öyle iyi ve şefkatliydi ki. Çocuklarımıza öyle iyi bir babadır ki!" Devam etti, "Bunu bize nasıl yapabilir?"

On iki yıllık evliliklerini tanımlayışını dinledim. Daha önce birçok defalar dinlediğim bir hikâyeydi. Heyecanlı bir flört dönemleri olmuştu. "Aşık olma" deneyimlerinin zirvesinde evlenmişlerdi. Evliliklerinin ilk günlerinde tipik ayarlamaları yapmışlardı ve Amerikan hayalini gerçekleştirmeye çalışmışlardı. Zaman içerisinde, "aşık olma deneyiminin" duygusal zirvelerinden aşağı inmişler, fakat birbirlerinin sevgi dilini konuşmayı yeterince öğrenmemişlerdi. Son birkaç yıl boyunca yalnızca yarı yarıya dolu bir sevgi deposu ile yaşamıştı. Fakat ona, her şeyin yolunda olduğunu düşünmesini sağlamaya yetecek kadar sevgi ifadeleri sunuluyordu. Ama kocasının sevgi deposu boştu.

Becky'ye, Brent benimle konuşursa onu göreceğimi söyledim. Brent'e telefonda "Bildiğin gibi, Becky beni görmeye geldi ve evliliğinize olan şeylerle ilgili mücadelesini anlattı. Ona yardımcı olmak istiyorum, fakat bunu yapabilmek için, senin ne düşündüğünü bilmeye ihtiyacım var."

Hiç tereddüt etmeden kabul etti ve şimdi de benim büromda oturuyordu. Dış görünüşü Becky'ninki ile tam bir kontrast oluşturuyordu. Becky kontrol edilemez bir şekilde ağlıyordu, fakat Brent'de hiçbir duygu sezilmiyordu. Bununla birlikte onun haftalar, belki de aylar önce ağlamış olduğu ve bunun içten içe bir ağlama olduğu izlenimini edindim. Brent'in anlattığı hikaye bir önsezimi doğruladı.

"Onu artık sevmiyorum," dedi. "Onu uzun bir süredir sevmiyorum. Onu incitmek istemiyorum, fakat yakın değiliz, ilişkimiz anlamsız oldu. Artık onunla olmaktan hoşlanmıyorum. Ne olduğunu bilmiyorum. Farklı olmasını dilerdim, fakat ona karşı hiçbir duygum kalmadı."

Brent, yıllar boyunca yüz binlerce evli erkeğin düşündüğü ve hissettiği şeyleri düşünüyor ve hissediyordu. Bu, erkeklere, sevgiyi başka birisinde aramak için duygusal özgürlük veren, "Artık onu sevmiyorum," kafa yapısıdır. Aynısı, aynı bahaneyi kullanan evli kadınlar için de geçerlidir.

Aynı şeyleri yaşamış olduğum için Brent'i anladım. Binlerce evli kadın ve erkek bunu yaşamıştı; duygusal açıdan boş, doğru olanı yapmak isteyen, kimseyi incitmek istemeyen, fakat duygusal gereksinimleri yüzünden sevgiyi evliliğin dışında aramaya itilen binlercesi. Neyse ki, ben "aşık olma deneyimi" ile sevildiğini hissetmek için duyulan "duygusal gereksinim" arasındaki farkı evliliğimin daha başlarında keşfetmiştim. Toplumumuzdaki çoğu insan bu farkı henüz öğrenmedi. Filmler, "pembe diziler" ve romantik dergiler bu iki sevgiyi birbirine karıştırdılar ve bu şekilde kafa karışıklığımızı çoğalttılar. Fakat, aslında, bunlar oldukça farklıdır.

Bölüm 3'de tartıştığımız "aşık olma deneyimi" içgüdüsel düzeydedir. Önceden tasarlanmamıştır. Normal kadın-erkek ilişkisi bağlamında oluşur. Beslenebilir veya bastırılabilir, fakat Bilinçli seçimle ortaya çıkmaz. Kısa ömürlüdür (genellikle iki yıl veya daha az) ve insanoğlu için Kanada kazlarının çiftleşme çağrısı ile aynı fonksiyonu yerine getiriyor gibidir.

"Aşık olma deneyimi", bir insanın sevilmek için duyduğu duygusal gereksinimi geçici olarak karşılar. Bize birisinin değer verdiği, hayranlık duyduğu ve bizi takdir ettiği duygusunu verir. Duygularımız, diğer kişinin bizi bir numara olarak gördüğü, zamanını ve enerjisini özel olarak ilişkimize adamayı arzu ettiği düşüncesiyle coşar. Kısa bir dönem için, ne kadar sürerse sürsün, sevilme ihtiyacımız karşılanmıştır. Depomuz doludur; dünyayı fethedebiliriz. Hiçbir şey imkansız değildir. Birçok kişi için bu, dolu bir duygusal depo ile yaşadıkları ilk zamandır ve bu coşku doludur. Fakat, zamanla o doğal zirvelerden, gerçek dünyaya ineriz. Eğer eşimiz bizim birincil sevgi dilimizi konuşmayı öğrenmişse, sevgi gereksinimimiz doyurulmaya devam edecektir. Eğer, diğer yandan, sevgi dilimizi konuşmuyorsa, depomuz yavaşça kuruyacak ve artık sevildiğimizi hissetmeyeceğiz. Eşimizin bu gereksinimini karşılamak kesinlikle bir seçimdir. Eğer eşimin sevgi dilini öğrenir ve bunu sık sık konuşursam, sevildiğini hissetmeye devam edecektir. "Aşık olma deneyimi"nin tutkusundan kurtulduğunda, o günleri hiç özlemeyecek, çünkü sevgi deposu dolmayı sürdürecektir. Fakat eğer, onun birincil sevgi dilini öğrenmez ve konuşmayı seçmezsek, duygusal zirvelerden inince, karşılanmayan duygusal gereksinimleri için doğal olarak arzu duyacaktır. Boş bir sevgi deposu ile yıllarca yaşadıktan sonra, muhtemelen, başka birisine "aşık" olacak ve bu devir tekrar başlayacaktır.

Karımın sevgi ihtiyacını karşılamak her gün yaptığım bir seçimdir. Eğer onun birincil sevgi dilini bilir ve konuşmayı seçersem, onun en derin duygusal gereksinimi karşılanmış ve sevgimden emin olacaktır. Eğer, o da aynı şeyi benim için yaparsa, benim de duygusal ihtiyaçlarım karşılanır ve her ikimiz dolu bir depo ile yaşarız. Duygusal rahatlık durumunda, yaratıcı enerjilerimizi evliliğin dışında birçok yararlı projelere verirken, bir yandan da evliliğimizin heyecanlı ve gelişen bir evlilik olmasını sağlayabiliriz.

Bütün bunlar zihnimde olduğu halde, Brent'in donuk yüzüne tekrar baktım ve ona yardımcı olup olamayacağımı merak ettim. Kalbimde biliyordum ki, o muhtemelen, halihazırda başka bir "aşk deneyimi" içerisinde. Bunun başlangıç aşamalarında mı, yoksa zirvesinde mi olduğunu merak ettim. Boş bir sevgi deposunun acısını çeken pek az erkek, bu gereksinimi başka bir yerde karşılama umudunu bulmadan evliliklerini bırakır.

Brent dürüsttü ve birkaç aydır başka birisine aşık olduğunu açıkladı. Bu duyguların kaybolacağını ve karısıyla her şeyi düzelteceğini ummuştu. Fakat evde işler daha da kötüleşmiş ve diğer kadına olan aşkı da artmıştı. Yeni sevgilisi olmadan yaşamayı düşünemezdi.

Brent'in çelişkisini anlıyordum. Karısını veya çocuklarını incitmeyi içtenlikle istemiyordu. Fakat aynı zamanda, mutlu bir yaşamı hak ettiğini de hissediyordu. İkinci evlilikler üzerinde yapılan istatistikleri ona söyledim (Yüzde 60 boşanma ile sonuçlanıyor). Bunu işittiğinde şaşırdı, fakat başaracağından emindi. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi konusundaki araştırmadan bahsettim, fakat o, çocuklarına iyi bir baba olmaya devam edeceğinden ve onların, boşanmanın sarsıntısını aşacaklarından emindi. Brent'e bu kitabın konularını anlattım ve aşık olma deneyimi ile sevildiğini hissetme için duyulan derin duygusal gereksinim arasındaki farkı açıkladım. Beş sevgi dilini anlattım ve evliliğine yeni bir şans vermesini önerdim. Bütün bu süre boyunca, benim evliliğe entelektüel ve akılcı yaklaşımıma kıyasla onun deneyimlediği duygusal zirvelerin, bir BB tüfeğini bir otomatik silahla karşılaştırmak gibi bir şey olduğunu biliyordum. Benim ilgimi takdir ettiğini ifade etti ve Becky'ye yardımcı olmak için mümkün olan her şeyi yapmamı rica etti. Fakat evlilik için hiç umut görmediğine beni temin etti.

Bir ay sonra, Brent'den bir telefon aldım. Benimle tekrar konuşmak istediğini belirtti. Bu kez büroma girdiğinde, dikkati çekecek kadar

rahatsızdı. Daha önce gördüğüm sakin, serinkanlı adam değildi. Sevgilisi, duygusal zirvelerden aşağı inmeye başlamıştı ve Brent'de hoşlanmadığı şeyler gözlemliyordu. İlişkiden uzaklaşıyordu ve Brent ezikti. Onun kendisi için ne kadar önemli olduğunu ve kendisini reddedişinin ne kadar dayanılmaz olduğunu bana anlatırken gözünden yaşlar geldi.

Brent bana tavsiyemi sormadan bir saat onu anlayışla dinledim. Acısını ne kadar iyi anladığımı söyledim ve yaşadığı şeyin bir kayıptan doğan doğal duygusal bir acı olduğunu ve bu acının bir gecede geçmeyeceğini belirttim. Bununla birlikte, bu deneyimin kaçınılmaz olduğunu da açıkladım. "Aşık olma deneyimi"nin geçici doğasını, er veya geç, o yüksekliklerden muhakkak gerçek dünyaya ineceğimizi ona hatırlattım. Bazılarının aşkları evlenmeden, bazılarının da evlendikten sonra bitiyordu. Şimdi olmasının, sonra olmasından iyi olduğunu kabul etti.

Bir süre sonra, bu krizin, belki de, o ve karısının evlilik danışmanlığı alması için iyi bir zaman olduğunu ortaya attım. Ona, gerçek uzun ömürlü sevginin bir seçim olduğunu, o ve karısı birbirlerini doğru sevgi diliyle sevmeyi öğrendikleri takdirde bu sevginin evliliklerinde yeniden doğabileceğini hatırlattım. Evlilik danışmanlığını kabul etti ve dokuz ay sonra, Brent ve Becky büromu yeni doğmuş bir evlilikle terk ettiler. Üç yıl sonra Brent'i gördüğümde, ne kadar harika bir evliliği olduğunu söyledi ve yaşamının can alıcı bir noktasında kendisine yardım ettiğim için teşekkür etti. Diğer sevgilisini kaybetmenin acısının iki yıldan fazla bir süredir yok olduğunu söyledi. Gülümsedi ve "Benim depom asla bu kadar dolu olmadı ve Becky de karşılaşabileceğiniz en mutlu kadın" dedi.

Neyse ki Brent "aşık olma deneyimi"nin dengesizliğinden yararlanan bir kişiydi. İki insan asla aynı gün aşık olmazlar ve aynı gün aşkları bitmez. Bu gerçeği keşfetmek için sosyal bilimci olmanız gerekmez. Yalnızca şarkıları dinleyin, yeter. Brent'in sevgilisinin aşkı uygun bir zamanda bitmişti.

Brent ve Becky'ye danışmanlık yaptığım dokuz ay boyunca, daha önce çözümlemedikleri çok sayıda çelişki üzerinde çalıştık. Fakat evliliklerinin yeniden doğuşunun anahtarı, birbirlerinin birincil sevgi dilini keşfetmeleri ve bunu sık sık konuşmayı seçmeleriydi.

Bir Eylem İçinizden Gelmiyorsa, Bu Daha Büyük Bir Sevgi İfadesidir.

Karımın Sevgi İhtiyacını Karşılamak
Her Gün Yaptığım Bir Seçimdir. Eğer Onun Birincil Sevgi Dilini Bilir
Ve Konuşmayı Seçersem, Onun
En Derin Duygusal İhtiyacı Karşılanmış
Ve Sevgimden Emin Olacaktır.

Bölüm 9'da ortaya attığım soruya dönmeme izin verin. "Ya eşinizin sevgi dilini konuşmak içinizden gelmiyorsa?" Evlilik seminerlerimde bu soru bana sık sık sorulur. Benim yanıtım ise "Ne olacak?"tır.

Benim eşimin sevgi dili "Hizmet Davranışlarıdır. Bir sevgi davranışı olarak onun için sık sık yaptığım şeylerden birisi, yerleri süpürmektir. Yerleri süpürmenin içimden geldiğini mi sanıyorsunuz? Annem bana hep yerleri süpürtürdü. Tüm ortaokul ve lise yılları boyunca, Cumartesileri bütün evi süpürmeden top oynamaya gidemezdim. O günlerde, kendi kendime

"Buradan gidince, bir şeyi asla yapmayacağım: ev süpürmeyeceğim. Bunu yapacak bir kadınla evleneceğim." derdim

Fakat şimdi bizim evi süpürüyorum ve bunu düzenli olarak yapıyorum. Evimizi süpürmemin de yalnızca bir nedeni var: Sevgi. Bana bir evi parayla süpürtmeye gücünüz yetmezdi, fakat bunu sevgi için yapıyorum. Görüyorsunuz, bir eylem içinizden gelmiyorsa, bu daha büyük bir sevgi ifadesidir. Karım biliyor ki, ben evi süpürdüğümde, bu, yüzde yüz, katışıksız sevgiden başka bir şey değildir ve ben bunun için tam not alıyorum!

Birisi diyor ki, "Fakat Dr.Chapman, bu farklı. Eşimin birincil sevgi dilinin fiziksel temas olduğunu biliyorum ve ben dokunma alışkanlığı olan bir insan değilim. Annemle babamın birbirlerine sarıldıklarını hiç görmedim. Bana da asla sarılmadılar, Dr.Chapman. Ben dokunan birisi değilim. Ne yapacağım?"

İki eliniz var mı? Onları birleştirebiliyor musunuz? Şimdi, eşinizin onların arasında olduğunu ve onu kendinize çektiğinizi hayal edin. Eşinize üç bin kez sarıldığınız takdirde, bunu daha rahatlıkla yapacağınıza bahse girerim. Fakat sonuçta, konumuz rahatlık değil. Biz sevgiden bahsediyoruz.

Sevgi başka birisi için yaptığınız bir şeydir, kendiniz için değil. Çoğumuz, her gün, içimizden gelmeyen pek çok şey yaparız. Bazılarımız için bu, sabahları yataktan kalkmaktır. Duygularımıza karşı gelip, yataktan kalkarız. Neden? çünkü o gün yapmaya değer bir şey olduğuna inanırız. Normal olarak, gün bitmeden önce de, kalktığımız için kendimizi iyi hissederiz. Eylemlerimiz, duygularımızdan önce gelir.

Aynısı sevgi için de geçerlidir. Eşimizin birincil sevgi dilini keşfederiz ve bize doğal gelsin ya da gelmesin, onu konuşmayı seçeriz. Sıcak, heyecanlı duygulara sahip olacağımızı iddia etmiyoruz. Eşimizin duygusal gereksinimini karşılamayı istiyoruz ve onun sevgi dilini konuşmak üzere bir hamle yapıyoruz. Böyle yaparak, onun sevgi deposunu dolduruyoruz. Büyük olasılıkla o da yanıt verecek ve bizim dilimizi konuşacaktır. Bunu yaptığında, bizim duygularımız geri döner ve sevgi depomuz dolmaya başlar.

Sevgi bir seçimdir. Bugün, bu süreci eşlerden herhangi birisi başlatabilir.

BÖLÜM ON BİR

Farkı Yaratan Sevgidir

Sevgi, bizim tek duygusal gereksinimimiz değildir. Psikologlar, temel gereksinimlerimiz arasında güvende olma, özgüven ve önemli olma gereksinimlerini gözlemlediler. Bununla birlikte, sevgi, bunların tümü ile etkileşim halindedir.

Eğer eşim tarafından sevildiğimi hissedersem, sevdiğimin bana bir zarar vermeyeceğini bilerek rahatlatabilirim. Onun yanında kendimi güvende hissederim. İşimde birçok belirsizliklerle yüz yüze gelebilirim. Yaşamın başka alanlarında düşmanlarım olabilir, fakat eşimle güvende hissederim.

Özgüven duygum, eşimin beni sevdiği gerçeğiyle beslenir. Sonuçta, eğer o beni seviyorsa, ben sevilmeye değer olmalıyım. Annem ve babam bana, kendi değerim konusunda olumsuz veya karışık mesajlar vermiş olabilirler, fakat eşim beni bir yetişkin olarak biliyor ve beni seviyor. Onun sevgisi, benim Özgüvenimi oluşturuyor.

Önemli olma gereksinimi, çoğu davranışımızın gerisindeki duygusal güçtür. Yaşam, başarma arzusu ile sürülür. Yaşamlarımızın bir şeye yaramasını isteriz. Önemli olmanın ne anlama geldiği konusunda kendi

fikirlerimiz vardır ve hedeflerimize varmak için çok çalışırız. Eşimiz tarafından sevildiğimizi hissetmek önem duygumuzu çoğaltır. Eğer birisi beni seviyorsa, bir önemim olmalı, diye akıl yürütürüz.

Önemliyim, çünkü yaratılış düzeninin zirvesinde duruyorum. Soyut terimlerle düşünme, düşüncelerimi sözlerle iletme ve kararlar verme yeteneğim var. Basılmış veya kaydedilmiş sözler yoluyla, benden önce varolanların düşüncelerinden yararlanabiliyorum. Başka bir çağda veya kültürde yaşamış olsalar da, başkalarının deneyimlerinden faydalanabiliyorum. Ailenin ve arkadaşların ölümünü deneyimliyor ve maddenin ötesinde varlık olduğunu duyumluyorum. Bütün kültürlerde, insanların ruhsal aleme inandıklarını keşfediyorum. Bilimsel gözlemlerle eğitilmiş zihnim eleştirel sorular yöneltse bile, bunun gerçek olduğunu kalbim bana söylüyor.

Ben önemliyim. Yaşamın bir anlamı var. Daha yüce bir amaç var. Buna inanmak istesem de, birisi bana sevgisini ifade edene değin kendimi önemli hissetmeyebilirim. Eşim bana zamanını, enerjisini ve çabasını severek verdiğinde, önemli olduğuma inanırım. Sevgi olmadan, bütün bir ömrü önem, öz-güven ve güvence arayışında harcayabilirim. Sevgiyi deneyimlediğim zaman, tüm bu gereksinimlerim olumlu yönde etkilenir. Şimdi potansiyelimi geliştirmek için özgürüm. Öz-güvenimle daha çok güvencedeyim ve kendi gereksinimlerime yoğunlaşmak yerine, artık, çabalarımı dışarıya yöneltebilirim. Gerçek sevgi daima özgürleştirir.

Evlilik ortamında sevildiğimizi hissetmezsek, aramızdaki farklar gözde büyür. Birbirimize, kendi mutluluğumuza bir tehdit gözü ile bakmaya başlarız. Öz-güven ve önem duyguları için savaşırız ve evlilik bir cennetten ziyade bir savaş alanı olur.

Sevgi her şeye yanıt değildir, fakat canımızı sıkan şeylere yanıtlar arayacağımız bir güven ortamı yaratır. Sevginin güvencesinde bir çift, kınamadan farkları tartışabilir. Çelişkiler çözümlenebilir. Farklı iki insan birlikte uyum içinde yaşamayı öğrenebilir. Birbirlerinin en iyi yanlarını nasıl ortaya çıkaracağını keşfeder. Bunlar sevginin ödülleridir.

Eşinizi sevme kararı, içinde çok büyük bir potansiyel barındırır. Onun birincil sevgi dilini öğrenmek ise bu potansiyeli gerçekliğe dönüştürür. "Dünyayı döndüren" gerçekten sevgidir.

En azından Jean ve Norm için böyleydi.

Benim büroma gelmek için üç saat yolculuk yapmışlardı. Norm'un orada olmak istemediği açıktı. Jean onu terk etme tehditleriyle onu buna mecbur etmişti. (Bu yaklaşımı ben önermiyorum, fakat insanlar beni görmeye gelmeden, genellikle, önerilerimi bilmezler.) Otuz beş yıllık evlilerdi ve daha önce hiçbir danışmana gitmemişlerdi.

Konuşmayı Jean başlattı.

"Dr.Chapman, önce iki şeyi bilmenizi istiyorum. Her şeyden önce, bizim hiç para sorunumuz yok. Bir dergide, paranın evlilikte en büyük sorun olduğunu okudum. Bu bizim için geçerli değil. İkimiz de yıllar boyu çalıştık. Evin parası ödendi, arabamın parası ödendi. Hiç para sorunumuz yok. İkincisi, bizim tartışmadığımızı bilmenizi istiyorum. Arkadaşlarımın, sürekli olarak tartıştıklarından bahsettiklerini işitiyorum. Biz asla tartışmadık. Son kez tartıştığımız zamanı hatırlayamıyorum, ikimiz de tartışmanın yararsız olduğu konusunda hemfikiriz, bu yüzden tartışmayız."

Bir danışman olarak, Jean'ın yolumu açmasını takdirle karşıladım. Tam konuya geleceğini biliyordum. Açış konuşmasını önceden düşündüğü açıktı. Sorun olmayan şeylerle zaman kaybetmeyeceğimizden emin olmak istiyordu. Bu saati akıllıca kullanmak istiyordu.

Devam etti.

"Sorun kocamdan hiç sevgi geldiğini hissetmememde. Yaşam bizim için bir rutin. Sabah kalkar ve işe gideriz. Öğleden sonra o kendi işine bakar, ben kendi işime. Genellikle akşam yemeğini birlikte yeriz, fakat konuşmayız. Yemek yerken o TV seyreder. Yemekten sonra, tuvalete gider ve sonra da, ben ona yatma vaktinin geldiğini söyleyene kadar TV karşısında uyur. Bu, bizim haftada beş günlük programımız. Cumartesi, sabahleyin golf oynar, öğleden sonra bahçede çalışır. Cumartesi gecesi ise başka bir çiftle dışarıda yemeğe çıkarız. Onlarla konuşur, fakat eve dönmek üzere arabaya bindiğimizde sohbet biter. Eve geldiğimizde de, yatmaya gidene kadar televizyonun karşısında uyur. Pazar sabahı kiliseye gideriz. Pazar sabahları daima kiliseye gideriz, Dr.Chapman" diye vurguladı.

"Sonra," dedi, "bazı arkadaşlarla birlikte öğle yemeğine gideriz. Eve geldiğimizde, bütün Pazar öğleden sonra TV karşısında uyur. Pazar gecesi, genellikle, kiliseye tekrar gider, eve döner, patlamış mısır yer ve yatarız. Bu bizim haftalık programımız. Bütün hepsi bu. Aynı evde yaşayan iki oda arkadaşı gibiyiz. Aramızda olup biten hiçbir şey yok. Ondan bana doğru

sevgi geldiğini hissetmiyorum. Sıcaklık yok, duygu yok. Bomboş, ölü. Böyle fazla devam edebileceğimi sanmıyorum."

Şimdi, Jean ağlıyordu. Ona bir mendil verdim ve Norm'a baktım. İlk yorumu şuydu,

"Onu anlamıyorum." Kısa bir duraklamadan sonra devam etti. "Onu sevdiğimi kendisine göstermek için bildiğim her şeyi yaptım. Özellikle, bu konuda çok şikayet etmeye başladığı bu son iki-üç yıl içerisinde. Hiçbir şey işe yaramıyor gibi görünüyor. Ne yaparsam yapayım, sevildiğini hissetmediği konusunda şikayet etmeyi sürdürüyor. Başka ne yapılacağını bilmiyorum."

Norm'un sinirli ve kızgın olduğu anlaşılıyordu.

"Jean'a olan sevgini göstermek için ne yapıyordun?" diye sordum.

"Şey, ilk olarak" dedi, "ondan önce eve gelirim. Bu yüzden her gece yemeği yapmaya ben başlarım. Aslında, haftanın dört gecesi o eve geldiğinde yemek neredeyse hazırdır. Diğer gece de dışarı, yemeğe gideriz. Haftada üç gece, yemekten sonra bulaşıkları yıkarım. Diğer gece toplantım vardır, fakat üç gece yemek bitince bulaşıkları yıkarım. Sırtı rahatsız olduğu için bütün ev süpürme işini ben yaparım. Onun polene alerjisi olduğu için bahçede de ben çalışırım. Kurutucudan çıktıktan sonra çamaşırları katlarım."

Jean için yaptığı diğer şeyleri anlatmaya devam etti. Bitirdiği zaman, Bu kadın ne yapıyor? diye merak ettim. Onun için geriye kalan hemen hiçbir şey yoktu.

Norm devam etti,

"Onu sevdiğimi göstermek için bütün bu şeyleri yapıyorum, ama o orada oturmuş, size bana iki-üç yıldır söylediği şeyi, yani sevildiğini hissetmediğini söylüyor. Onun için başka ne yapacağımı bilmiyorum."

Jean'a geri döndüğümde, "Dr.Chapman," dedi, "bütün bu şeyler güzel. Fakat, ben onun kanepede oturup, benimle konuşmasını istiyorum. Biz hiç konuşmuyoruz. Otuz yıl boyunca konuşmadık. O hep bulaşık yıkıyor, yer süpürüyor, çim biçiyor. Daima bir şeyler yapıyor. Benimle kanepede oturmasını, bana biraz zaman ayırmasını, bana bakmasını, bizim hakkımızda, yaşamlarımız hakkında konuşmasını istiyorum."

Jean tekrar ağlıyordu. Onun birincil sevgi dilinin "Nitelikli Beraberlik" olduğu bence açıktı. Dikkat çekmek için ağlıyordu. Bir nesne değil, bir insan olarak davranılmak istiyordu. Norm'un koşuşturması onun duygusal gereksinimini karşılamıyordu. Normla biraz daha konuşunca onun da sevildiğini hissetmediğini keşfettim, fakat bunun hakkında konuşmuyordu. "Eğer otuz-beş yıldır evliysen, faturaların ödeniyorsa, tartışmıyorsan, daha başka ne bekleyebilirsin ki?" diye akıl yürütüyordu. Onun bulunduğu nokta buydu. Fakat ona şunu sorduğumda,

"Senin için ideal bir eş nasıl olmalıdır? Eğer ideal bir eşe sahip olsaydın, o nasıl biri olurdu?"

İlk kez gözlerimin içine baktı ve sordu,

"Gerçekten bilmek ister misin?"

"Evet" dedim.

Kanepede oturdu, kollarını göğsünün üzerinde bağladı. Yüzünde koca bir gülümseme belirdi ve "Bunu hayal ettim," dedi. "Mükemmel bir eş, öğleden sonra eve gelip, benim için yemek hazırlayan bir kadın olurdu. Ben bahçede çalışırdım ve o beni yemek için çağırırdı. Akşam yemeğinden sonra bulaşıkları yıkardı. Muhtemelen ona biraz yardım ederdim, fakat sorumluluğu o alırdı. Gömleğimdeki düğmeler düştüğünde onları dikerdi."

Jean kendisini daha fazla tutamadı. Ona döndü ve

"Sana inanmıyorum. Bana yemek pişirmeyi sevdiğini söyledin."

"Yemek pişirmeye bir itirazım yok," diye yanıtladı Norm "Fakat bu bey bana idealimin ne olduğunu sordu."

Başka bir söze gerek kalmadan Norm'un birincil sevgi dilini biliyordum "Hizmet Davranışları". Norm'un, bunca şeyi Jean için neden yaptığını düşünüyorsunuz. Onun zihninde, sevgiyi göstermenin yolu buydu: İnsanlar için bir şeyler yapmak. Sorun, "bir şeyler yapmanın" Jean'ın birincil sevgi dili olmayışıydı. O, Norm için bir şeyler yaptığı taktirde, bunların Norm'a ifade edeceklerini, duygusal olarak ona ifade etmiyordu.

Norm'un zihni aydınlandığında, söylediği ilk şey şuydu, "Neden bunu bana birisi otuz yıl önce anlatmadı? Bu kadar işi yapacağıma her gece on beş dakika kanepede oturup, onunla konuşabilirdim."

Jean'a döndü ve "Yaşamımda ilk kez," dedi, "Biz konuşmuyoruz" dediğinde ne kastettiğini anlıyorum. Bunu hiç anlayamıyordum.

Konuştuğumuzu düşünüyordum. Hep "İyi uyudun mu?" diye soruyordum. Sen her gece kanepede on beş dakika oturup, birbirimize bakıp, konuşmamızı istiyorsun. Şimdi ne demek istediğini anlıyorum ve şimdi bunun senin için neden bu kadar önemli olduğunu kavrıyorum. Bu senin sevgi dilin. Bu gece başlıyoruz. Yaşamımın geri kalan kısmında, her gece, sana kanepede on beş dakika ayıracağım. Buna güvenebilirsin."

Jean, Norm'a döndü ve "Bu çok güzel olur" dedi, 'Ve benim için de sana yemek hazırlamanın bir sakıncası yok. Normalde biraz daha geç olacaktır, çünkü eve senden geç geliyorum. Fakat yemek yapmanın benim için sakıncası yok. Düğmelerini de seve seve dikerim. Onları hiçbir zaman kopuk halde bırakmıyordun ki, dikeyim. Eğer sana sevildiğini hissettirecekse, yaşamımın geri kalan kısmında bulaşıkları da yıkarım."

Jean ve Norm eve döndüler ve birbirlerini doğru sevgi dilleri ile sevmeye başladılar. İki aydan daha az bir zaman sonra, ikinci balayındalardı. Evliliklerinde ne kadar köklü değişimlerin olduğunu söylemek için beni Bahamalar'dan aradılar.

Sevgi, bir evlilikte yeniden doğabilir mi? Elbette! Anahtar, eşinizin birincil sevgi dilini öğrenmeniz ve onu konuşmayı seçmenizdir.

BÖLÜM ON İKİ

Sevimsizi Sevmek

Eylül ayında güzel bir Cumartesiydi. Karım ve ben Reynolda Bahçelerinde, bazıları dünyanın değişik yerlerinden ithal edilmiş bitki örtüsünün tadına vararak geziniyorduk. Bu bahçeler aslında büyük tütüncü R.J.Reynolds'in malikanesine ait bir kısım olarak oluşturulmuştu. Buraları şimdi, Wake Forest üniversitesine ait bir yerdir. İki hafta önce danışma seanslarına başlamış bir kadının, Ann'in, bize yaklaştığını fark ettiğimde gül bahçelerini henüz geçmiştik. Parke taşlarıyla döşenmiş patikaya bakıyordu. Çok derin düşünceler içinde olduğu görülüyordu. Onu selamladığımda ürktü, ama sonra bana bakip gülümsedi. Onu Karolyn'le tanıştırdım ve biraz hoşbeş ettik. Sonra, ansızın bana, o ana kadar duyduğum en derin sorulardan birisini sordu:

"Dr.Chapman, nefret ettiğiniz birisini sevmeniz mümkün mü?"

"Bu sorunun derin bir acıdan dogdugunu ve düşünceli bir yanıtı hak ettiğini düşündüm. Ertesi hafta başka bir danışma seansında onu göreceğimi biliyordum. Bu yüzden, "Ann" dedim, "bu şimdiye kadar duyduğum, en çok düşünceye sevkeden sorulardan birisi. Neden bunu gelecek hafta tartışmıyoruz?" Kabul etti. Karolyn ve ben de gezintimize devam ettik.

Fakat Ann'in sorusu aklımdan çıkmadı. Daha sonra, eve dönerken, Karolyn ve ben bunu tartıştık. Evliliğimizin ilk zamanlarını düşündük ve sik sik nefret duygularını yaşadığımızı anımsadık. Birbirimize söylediğimiz kınayıcı sözler acı, acının peşinden de kızgınlık uyandırıyordu. İçeride tutulan kızgınlık, nefrete dönüşür. Bizde degişikligi yaratan neydi? Bunun sevme konusundaki seçim olduğunu ikimiz de biliyorduk. Talep etme ve kinama modelini sürdürdüğümüz takdirde evliliğimizi mahvedecegimizin farkındaydık. Neyse ki, aşağı yukarı bir yıllık bir sürede, birbirimizi kınamadan aramizdaki farkları nasıl tartışacağımızı, birlikteligimizi bozmadan nasıl kararlar vereceğimizi, talepkar olmadan nasıl yapıcı önerilerde bulunacağımızı ve nihayet birbirimizin sevgi dilini nasıl konuşacagimizi öğrenmiştik. Sevme konusundaki seçimimiz, birbirimize duyduğumuz olumsuz duyguların ortasında yapılmıştı. Birbirimizin birincil sevgi dilini konuşmaya başladığımızda kızgınlık ve nefret gibi olumsuz duygular azaldi.

Fakat, bizim durumumuz Ann'in kinden farkliydi. Karolyn ve ben öğrenmeye ve gelişmeye açıktik. Ann'in kocasının ise böyle olmadığını biliyordum. Önceki hafta, Ann bana danışma seanslarına gelmesi için kocasına yalvardığını söylemişti. Evlilik üzerine bir kitap okumasını veya bir bant dinlemesini rica etmişti. Fakat kocası, onun gelişme yolundaki tüm çabalarını reddetmişti. Ann'a göre kocasının tutumu, "Benim hiçbir sorunum yok. Sorunları olan kişi sensin," idi. Kendince o haklıydı, Ann hatalıydı. Bu, bu kadar basitti. Kocasına duyduğu sevgi, yıllar boyu. kocasının sürekli eleştirileri ve kınamaları ile ölmüştü. On yıllık evlilikten sonra, duygusal enerjisi tükenmiş ve özgüveni neredeyse yok olmuştu. Ann'in evliliği için umut var miydi? Sevimsiz bir kocayi sevebilir miydi? Kocası, onun sevgisine karşılık verir miydi?

Ann'in oldukça dindar bir insan olduğunu ve düzenli olarak kiliseye gittigini biliyordum. Evliliğinin yaşaması için belki de tek umudun onun inancinda olduğunu tahmin ettim. Ertesi gün, aklımda Ann olduğu halde, Hazreti İsa'nın yaşamı konusunda Luke'un hikayesini okumaya başladım. Luke'un yazış üslubuna daima hayran olmuşumdur. Çünkü o, detaylara önem veren bir fizikçi idi ve birinci yüzyılda, Hazreti İsa'nın yaşam tarzı ve öğretilerinin düzenli bir hikayesini yazmıştı. Birçok insanin, İsa'nın en büyük vaazı olarak adlandırdığı konuşmadan, sevginin karşilaşacagi en büyük zorlukları olarak adlandırdığım şu sözleri okudum.

"Beni işitenlere söylüyorum: Düşmanınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın, size beddua edenlere siz hayirduada bulunun, size kötü davrananlar için dua edin... Başkalarına, size davranılmasını istediğiniz gibi davranın. Eğer sizi sevenleri severseniz, bu size ne kazandırır? Günahkarlar bile kendilerini sevenleri severler."

Bana öyle geliyordu ki, neredeyse iki bin yıl önce yazılmış bu büyük mücadele, Ann'in aradigi bakış açisi olabilirdi.

Fakat o bunu yapabilir miydi? Bunu herhangi bir kimse yapabilir miydi? Sizin düşmaniniz haline gelmiş bir eşi sevmek mümkün müydü? Size beddua eden, kötü davranan ve size karşı nefret ve aşagilama duyguları ifade eden birisini sevmek mümkün müydü? Eğer yapabilirse, buna bir karşılık olabilir miydi? Kocası degişip, ona sevgi ve ilgi vermeye başlayabilir miydi? İsa'nın bu çok eski vaazındaki şu söz beni çok şaşırttı:

"Verin, size verilecektir. Ne kadar çok verirseniz, o kadar çok size gelir, çünkü kullandiginiz ölçü ile ölçüleceksiniz."

Bu çok eski, sevimsiz olani sevme prensibi, Ann'in ki kadar bozuk bir evlilikte işe yarayabilir miydi? Benim hipotezim şu olacaktı: Eğer Ann kocasının birincil sevgi dilini öğrenebilir ve bu dili, onun sevgi gereksinimi karşılanana kadar bir süre konuşabilirse, sonunda kocası karşılık verecek ve ona sevgi göstermeye başlayacaktı. İşe yarayacak mi, diye merak ettim.

Ertesi hafta Ann'le buluştum ve evliliğinin korkunç yanlarını tekrar gözden geçirirken onu dinledim. Özetinin sonunda, Reynolda Bahçelerinde sorduğu soruyu tekrarladı. Bu kez bunu bir ifade şeklinde ortaya koydu:

"Dr.Chapman, bütün bana yaptıklarından sonra onu tekrar sevebilir miyim, bilmiyorum."

"Bu durumu hiç arkadaşlarından birisi ile konuştun mu?" diye sordum.

"En yakin arkadaşlarimdan ikisi ile" dedi, "Ve birazcik da başka insanlarla."

"Onların yanıtı neydi?"

"Bitir" dedi. "Hepsi bana bitirmemi, onun asla degişmeyecegini ve benim yalnızca bu eziyeti uzattığımı söylüyorlar. Fakat, Dr.Chapman, kendimi bunu yapmaya ikna edemiyorum. Belki yapmalıydım, fakat bunun doğru bir şey olduğuna inanamıyorum."

"Bana öyle geliyor ki, sana evliliği bitirmenin yanlış olduğunu söyleyen dini ve ahlaki inançlarinla, evliliği bitirmenin, yaşaman için tek yol olduğunu söyleyen duygusal istirabin arasında bölünmüşsün."

"Bu tamamıyla doğru, Dr.Chapman. Hissettiğim şey tam olarak bu. Ne yapacağımı bilmiyorum."

"Mücadeleni çok iyi anlıyorum" diye sürdürdüm, "çok zor bir durumdasin. Keşke sana kolay bir çözüm önerebilseydim. Ne yazık ki, yapamıyorum. Söz ettiğin her iki alternatif de, bitirmek veya kalmak, muhtemelen sana büyük bir acı verecektir. Kararını vermeden önce, bir fikir önereceğim. İşe yarayacağından emin değilim, fakat denemeni istiyorum. Bana anlattıklarından, dini inancinin senin için önemli olduğunu ve İsa'nın öğretilerine büyük saygı duyduğunu biliyorum."

Başıyla onayladı. Devam ettim,

"İsa'nın bir zamanlar söylediği ve senin evliliğine uygulanabileceğini sandığım bir şeyi okumak istiyorum." Yavaşça ve dikkatlice okudum.

"Beni işitenlere söylüyorum: Düşmanınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın, size beddua edenlere siz hayırduasında bulunun, size kötü davrananlar için dua edin. Başkalarına, size davranilmasmi istediğiniz gibi davranın. Eğer sizi sevenleri severseniz, bu size ne kazandırır? "Günahkarlar" bile kendilerini sevenleri severler."

"Bu sana kocani anımsatıyor mu? Sana, bir arkadaştan ziyade bir düşman gibi mi davraniyor?" diye sordum.

Onaylayarak başını salladı.

"Sana hiç beddua etti mi?" diye sordum.

"Birçok kez"

"Sana hiç kötü davrandi mi?

"Sık sık"

"Peki, senden nefret ettiğini söyledi mi?"

"Evet."

"Ann, eğer arzu edersen, bir deneme yapmak istiyorum. Bu prensibi evliliğine uyarladığımız takdirde ne alacağını görmek istiyorum. İzin verirsen ne demek istedigimi açıklayayim."

Ann'a duygusal depo kavramını, depo onun olduğu kadar az dolu ise eşimize karşı hiç sevgi duymayacagimizi, yalnızca boşluk ve acı yaşayacağımızı açıklamaya giriştim. Sevgi böylesine derin bir duygusal gereksinim olduğu için, belki de, onun yokluğu en derin acımızdır. Birbirimizin sevgi dilimizi öğrendiğimiz takdirde bu duygusal gereksinimin karşilanabilecegini ve olumlu duyguların tekrar oluşabileceğini ona anlattım.

"Bu sana mantıklı geliyor mu?" diye sordum.

"Dr.Chapman, tam benim yaşamımı tanımladınız. Onu daha önce hiç bu kadar net görmemiştim. Evlenmeden önce birbirimize aşıktik, fakat çok geçmeden zirveden aşağı indik ve asla birbirimizin sevgi dilini konuşmayı öğrenmedik. Benim depom yıllardır boştu. Eminim, onunkisi de öyle. Dr.Chapman, eğer bu kavramı daha önceden bilseydim, bunlarin hiçbirisi olmayacaktı."

"Geriye dönemeyiz, Ann," dedim. "Bütün yapabileceğimiz, geleceği farklı kilmak. Altı aylik bir deneme önermek istiyorum."

"Her şeyi denerim" dedi Ann.

Onun olumlu tavrından hoşlandim, fakat bu denemenin ne kadar zor olabilecegini kavradigindan emin degildim.

"Hedefimizi ortaya koymakla işe başlayalım," dedim. "Eğer altı ayda en çok arzu ettiğin dilegin gerçekleşecek olsaydı, bu ne olurdu?

Ann bir süre sessiz oturdu. Sonra düşünceli bir şekilde

"Glenn'in beni tekrar sevdiğini ve benimle zaman geçirerek bunu ifade ettiğini görmek isterdim" dedi. "Birlikte bir şeyler yaptığımızı, bir yerlere gittigimizi görmek isterdim. Benim dünyamla ilgilendigini görmek isterdim. Dışarı yemeğe çıktığımızda konuştuğumuzu görmek isterdim. Beni dinlemesini isterdim. Fikirlerime değer verdiğini hissetmek isterdim. Birlikte seyahatler yaptığımızı ve yine eglendigimizi görmek isterdim. Evliliğimize her şeyden çok değer verdiğini bilmek isterdim."

Durakladı, sonra yine devam etti.

"Kendi açimdan ise ona tekrar sıcak, olumlu duygular beslemek isterdim. Ona yeniden saygı duymak isterdim. Ondan gurur duymak isterdim. Şu anda bu duygulara sahip değilim."

Ann konuşurken ben yazıyordum. Bitirdiğinde, söylediklerini ona okudum.

"Bu oldukça yüksek bir amaç gibi görünüyor," dedim, "Ama senin istedigin gerçekten bu mu, Ann?"

"Şu anda, bu imkânsiz bir amaç gibi görünüyor, Dr.Chapman," diye yanıtladı Ann, "Fakat bunu görmeyi her şeyden çok isterim."

"O zaman anlaşalım," dedim. "Bu senin amacın olacak. Altı ay içinde senin ve Glenn'in bu tür bir sevgi ilişkisine sahip olduğunu görmek istiyoruz."

"Şimdi izin verirsen sana bir varsayım önereceğim. Deneyimizin amacı, bu varsayımın doğru olup olmadığını ispatlamak olacak. Eğer altı ay boyunca Glenn'in birincil sevgi dilini sürekli olarak konuşabilirsen, bu süre boyunca bir yerde onun sevgi gereksiniminin karşılanacağını, duygusal deposunun dolacağını ve sevgine karşılık vermeye başlayacağını varsayalım. Bu varsayım, sevgi gereksinimimizin en derin duygusal gereksinimimiz olduğu ve bu gereksinimimiz karşılandığında, onu karşılayan kişiye olumlu yanıt verme eğilimimiz olduğu fikri üzerine kurulmuştur."

Devam ettim, "Bu varsayımın, bütün inisiyatifi senin ellerine verdiğini anlıyorsundur. Glenn bu evlilik üzerinde çalışmaya çabalamıyor. Sen çabalıyorsun. Bu varsayım der ki, eğer enerjini doğru yöne kanalize edebilirsen, Glenn'in sonuçta karşılık vermesi için iyi bir olasılık mevcuttur.

İsa'nın, fizikçi Luke tarafından kaydedilmiş başka bir vaazından bir parça okudum.

"Verin, size verilecektir.Ne kadar çok verirseniz, o kadar çok size geri gelir, çünkü kullandığınız ölçü ile ölçüleceksiniz."

"Anladığım kadarıyla Isa, insanları kullanmanın yolunu değil, bir prensibi anlatıyor. Genel olarak konuşmak gerekirse, eğer insanlara karşı iyi ve sevecensek, onlar da bize karşı iyi ve sevecen olma eğiliminde olacaklardır. Bu, bir insanı, ona karşı iyi davranarak iyi yapabiliriz anlamına gelmez. Bizler bağımsız varlıklarız. Bu yüzden, sevgiyi reddedebilir, sevgiden uzaklaşabilir ve hatta sevginin yüzüne bile tükürebiliriz. Glenn'in senin sevgi davranışlarına bir karşılık vereceğinin hiçbir garantisi yok. Yalnızca, büyük olasılıkla bunu yapacağını söyleyebiliriz. Bir danışman bireysel davranışları asla tam bir kesinlikle tahmin edemez. Araştırmalara

ve kişilik incelemelerine dayanarak, bir araştırmacı, yalnızca, belirli bir durumda bir kişinin muhtemelen nasıl karşılık vereceğini tahmin edebilir.

Varsayım üzerinde anlaşmaya varınca, Ann'a

"Şimdi senin ve Glenn'in birincil sevgi dilini tartışalım," dedim, "şu ana kadar bana anlattıklarından, senin birincil sevgi dilinin nitelikli beraberlik olduğunu tahmin ediyorum. Ne düşünüyorsun?"

"Sanırım, Dr.Chapman. Birlikte zaman geçirdiğimiz ve Glenn'in beni dinlediği o ilk günlerde, birlikte konuşarak, bir şeyler yaparak uzun saatler geçirirdik. Gerçekten sevildiğimi hissederdim. Keşke evliliğimizin o kısmı geri dönebilse. Birlikte zaman geçirdiğimizde, O’nun gerçekten değer verdiğini hissediyorum. Fakat o hep başka işler yaptığında, konuşmaya, benimle bir şeyler yapmaya hiç zamanı olmadığında, iş ve diğer uğraşlar ilişkimizden daha önemliymiş gibi hissediyorum."

"Peki, Glenn'in birincil sevgi dilinin ne olduğunu düşünüyorsun?" diye sordum.

"Sanırım fiziksel temas, özellikle de evliliğin cinsel yönü. Onun tarafından daha fazla sevildiğimi hissettiğim ve cinsel olarak daha aktif olduğumuz zamanlar farklı bir tutumu olduğunu biliyorum. Sanırım bu onun birincil sevgi dili, Dr.Chapman."

"Onunla konuşma tarzından hiç şikayet eder mi?"

"Şey, sürekli onun başının etini yediğimi söyler. Ayrıca onu desteklemediğim, daima onun fikirlerine karşı olduğumu da söyler."

"O halde" dedim, "'Fiziksel Temas’ın onun birincil sevgi dili, 'Onay Sözleri'nin ise ikincil sevgi dili olduğunu farz edelim. İkincisini de ortaya koymamın nedeni, olumsuz sözlerden yakınıyorsa, göründüğü kadarıyla olumlu sözlerin onun için anlamlı olmasıdır."

"Şimdi izin verirsen, varsayımımızı test etmek için bir plan önereceğim. Diyelim ki, eve gittin ve Glenn'e şöyle dedin:

"Bizim hakkımızda düşündüm ve sana daha iyi bir eş olmaya karar verdim. Bu yüzden, nasıl daha iyi bir eş olabileceğim konusunda herhangi bir önerin varsa, buna açığım. Bana şimdi söyleyebilirsin ya da bu konuda düşünebilir ve ne düşündüğünü açıklayabilirsin. Ama ben, gerçekten, daha iyi bir eş olma konusunda çaba sarf etmek istiyorum. Onun yanıtı her ne ise, ister olumlu ister olumsuz, bunu yalnızca bir bilgi olarak kabul et. Bu

başlangıç beyanı, onun, ilişkinizde değişik bir şeylerin olmak üzere olduğunu bilmesini sağlar."

"Sonra, onun birincil sevgi dilinin 'Fiziksel Temas' olduğu konusundaki senin tahminine ve ikincil sevgi dilinin 'Onay Sözleri' olabileceği konusunda benim önerime dayanarak, bir ay boyunca dikkatini bu iki alan üzerine odakla."

"Eğer Glenn, nasıl daha iyi bir eş olabileceğin konusunda bir öneriyle çıkagelirse, bu bilgiyi kabul et ve onu planına kat. Glenn'in yaşamındaki olumlu şeyleri ara ve bu şeyler hakkında onu sözlerle takdir et. Bu esnada, tüm yakınmaları bırak. Eğer bir şeylerden şikayet etmek istiyorsan, bu ay Glenn'e bu konuda bir şey söyleme. Bunları kendi defterine yaz."

"Fiziksel Temas ve cinsel ilişki konusunda daha çok inisiyatif al. Yalnızca onun girişimlerine karşılık vererek değil, kendi başına girişiminle de onu şaşırt. İlk iki hafta için haftada bir kez, ikinci iki hafta için de haftada iki kez cinsel ilişkide bulunmayı hedefle." Ann bana, geçen altı ay boyunca o ve Glenn'in yalnızca bir veya iki kez cinsel ilişkide bulunduklarını söylemişti. Bu planın işleri oldukça çabuk düzelteceğini düşündüm.

"Ah, Dr.Chapman, bu zor olacak," dedi Ann. O beni sürekli ihmal ederken, cinsel olarak ona karşılık vermeyi zor buluyorum. Cinsel beraberliklerimizde sevilmekten çok, kullanıldığımı hissediyorum. Geri kalan zamanlarda bütünüyle önemsizmişim gibi davranıyor ve sonra yatağa atlayıp, vücudumu kullanmak istiyor. Buna güceniyorum. Son birkaç yıldır çok sık seks yapmamamızın nedeninin de bu olduğunu tahmin ediyorum."

"Senin tepkin normal ve doğal," diyerek Ann'i rahatlattım. Çoğu kadınlar için, kocaları ile cinsel olarak yakınlaşma arzusu, kocaları tarafından sevildikleri duygusundan kaynaklanır. Eğer sevildiklerini hissetmezlerse, cinsel temasta, muhtemelen, kullanıldıklarını hissederler. Bu yüzden seni sevmeyen birisini sevmek son derece zordur. Doğal eğilimlerimize karşıdır. Bunu yapmak için büyük ölçüde Tanrıya olan inancına dayanacaksın. Belki, İsa'nın düşmanını sevme, senden nefret edeni sevme, seni kullananları sevme üzerine vaazını tekrar okumak sana yardımcı olacaktır. Sonra da, İsa'nın öğretisini uygulamana yardımcı olmasını Tanrıdan iste."

Ann'in söylediklerimi takip ettiği belliydi. Başını çok hafifçe sallıyordu. Gözleri bana birçok sorusu olduğunu anlatıyordu.

"Fakat, Dr.Chapman, bir kişiye karşı bu kadar olumsuz duygularınız varken, cinsel olarak sevgi göstermek ikiyüzlülük olmuyor mu?"

"Belki de, bir duygu olarak sevgi ve bir eylem olarak sevgi arasındaki farkı ayırt etmek bize yardımcı olacaktır," dedim. "Eğer sende olmayan duygulara sahip olduğunu iddia edersen bu ikiyüzlülüktür ve böyle yanlış bir iletişim yakın ilişki kurmanın yolu değildir. Fakat, eğer, diğer kişinin yararı veya zevki için yapılan bir sevgi davranışında bulunursan, bu yalnızca bir seçimdir. Bu eylemin derin bir duygusal bağdan kaynaklandığını iddia etmiyorsun. Yalnızca onun yararı için bir şey yapmayı seçiyorsun. Sanırım İsa'nın kastettiği buydu."

"Tabii ki, bizden nefret eden insanlara karşı sıcak duygular beslemeyiz. Bu anormal olurdu. Ama onlara sevgi dolu davranışlarda bulunabiliriz. Bu tür sevgi davranışlarının onların tutumunda ve davranışlarında olumlu etkiler yaratacağını umarız. En azından, onlar için olumlu bir şeyler yapmayı seçmişizdir."

Yanıtım Ann'i, en azından o an için, tatmin etmiş görünüyordu. Bunu tekrar tartışacağımızı hissediyordum. Ayni zamanda, bu deneme işe yaradığı taktirde, bunun, Ann'in Tanrıya olan "derin inancı sayesinde olacağını da hissediyordum.

"İlk aydan sonra" dedim "Glenn'e, nasıl olduğun konusundaki düşüncelerini sormanı istiyorum. Kendi kelimelerini kullanarak ona sor, "Glenn, sana birkaç hafta önce, daha iyi bir eş olmaya çalışacağımı söylediğimi anımsıyor musun? Sana, beni nasıl bulduğunu sormak istiyorum!"

"Glenn ne söylerse söylesin, bunu bir bilgi olarak kabul et. Alaycı olabilir, küstah veya düşmanca olabilir veya olumlu olabilir. Yanıtı ne olursa olsun tartışma, kabul et ve ciddi olduğun, gerçekten daha iyi bir eş olmak istediğin, başka önerileri varsa, bunlara açık olduğun konusunda onu temin et."

"Altı ay boyunca, onun tepkilerini sorma modelini ayda bir kez tekrarla. Glenn sana ne zaman olumlu bir tepki verirse, ne zaman "Biliyor musun, bana daha iyi bir eş olmaya çalışacağını ilk söylediğinde buna çok güldüm, fakat bir şeylerin değiştiğini kabul etmeliyim," derse, çabalarının duygusal olarak ona ulaştığını bileceksin. Sana ilk ayin veya ikinci ya da üçüncü ayin sonunda olumlu tepki verebilir. İlk olumlu tepkiyi aldıktan bir hafta sonra ondan, senin birincil sevgi diline uyan bir ricada bulunmanı istiyorum.

Örneğin, bir akşam ona "Glenn," diyebilisin, "bir zamanlar birlikte nasıl Scrabble oynadığımızı anımsıyor musun? Perşembe gecesi seninle Scrabble oynamak istiyorum. Çocuklar Mary'de kalacaklar. Sence bu mümkün mü?"

"Rican genel bir şeyden ziyade belirgin bir şey olsun."Biliyor musun, seninle daha fazla zaman geçirmek isterdim," deme. Bu çok belirsiz. Bunu yapıp yapmadığını nasıl bileceksin? Fakat belirgin bir ricada bulunursan, bunu yaptığında, senin iyiliğin için bir şey yapmayı seçtiğini bilirsin."

"Her ay ondan özel bir ricada bulun. Bunu yaparsa iyi, yapmazsa da iyi. Fakat yaptığı zaman, senin gereksinimlerine yanıt verdiğini bileceksin. Bu süreç içerisinde ona senin sevgi dilini öğretiyorsun, çünkü ricaların sevgi dilinle uyumlu. Eğer seni, senin birincil sevgi dilinde sevmeye başlarsa, ona karşı olan olumlu duyguların yeniden yüzeye çıkmaya başlayacaktır. Duygusal tankın dolmaya ve zamanla evlilik yeniden dogmaya başlayacaktır."

"Dr.Chapman bunun olabilmesi için her şeyi yapardım" dedi Ann.

Belki de evliliğinizde bir mucizeye ihtiyacınız vardır. Neden Ann'in deneyini tecrübe etmiyorsunuz?

"Şey", diye karşılık verdim, "çok siki bir çalışma gerektirecek, fakat, inan, bu çabaya değer. Kişisel olarak bu deneyin işe yarayıp yaramadığını ve bu varsayımın doğruluğunu görmeyi istiyorum. Bu süreç boyunca seninle düzenli olarak görüşmek istiyorum; belki her iki haftada bir. Her hafta Glenn'e söylediğin olumlu onay sözlerin bir kaydını tutmanı istiyorum. Glenn'e söylemeksizin kaydını tuttuğun şikayetleri de getirmeni istiyorum. Belki hissedilmiş rahatsızlıklardan hareket ederek, bu rahatsızlıkların bazılarının giderilmesine yardımcı olacak özel ricaları saptayabilirim. Sonuçta, engellemeleri ve rahatsızlıkları yapıcı bir şekilde nasıl paylaşacağını öğrenmeni istiyorum. Senin ve Glenn'in bu rahatsızlıklar ve çelişkilerle nasıl başa çıkacağınızı öğrenmenizi istiyorum. Fakat; bu altı aylık deneme boyunca, bunları Glenn'e söylemeden yazmanı istiyorum.

Ann gitti. Kendi sorusuna yanıt aldığına inanıyordum.

"Nefret ettiğin birisini sevmek mümkün mü?"

Duygusal Depomuz

Çok Az Dolu Olduğunda.
Eşimize Karşı Hiçbir
Sevgi Hissimiz Yoktur.
Yalnızca Boşluk Ve
Acı Yaşarız.

Eğer Sizde Olmayan Duygulara Sahip Olduğunuzu İddia Ederseniz,
Bu İkiyüzlülüktür... Fakat Eğer,
Diğer Kişinin Yararı Veya Zevki İçin
Bir Sevgi Davranışında Bulunursanız,
Bu Yalnızca Bir Seçimdir.

Sonraki altı ayda, Ann, Glenn'in tutumunda ve ona karşı davranışında çok büyük bir fark gördü. İlk ayda, Glenn küstahtı ve bütün bu olayı hafife aldı. İkinci ayda, Ann'in çabalarına olumlu tepki verdi. Son dört ayda da, onun neredeyse tüm ricalarına olumlu karşılık verdi. Ona karşı Ann'in duyguları son derece değişmeye başladı. Glenn hiçbir zaman danışma seanslarına gelmedi, fakat bantlarımdan bazılarını dinledi ve bunları Ann'le tartıştı. Ann'i danışma seanslarını sürdürmeye teşvik etti. O da bu deney bittikten sonra üç ay daha devam etti. Bu gün hâlâ, Glenn arkadaşlarına benim bir mucize adam olduğum konusunda yemin eder.

Belki sizin de evliliğinizde bir mucizeye gereksiniminiz vardır. Neden Ann'in deneyi üzerinde çalışmıyorsunuz? Eşinize, evliliğiniz konusunda düşündüğünüzü ve onun gereksinimlerini karşılama konusunda daha iyi olmaya karar verdiğinizi söyleyin. nasıl gelişebileceğiniz konusunda önerilerini isteyin. Önerileri, onun birincil sevgi dili konusunda bir ipucu olacaktır. eğer hiç öneride bulunmazsa, yıllar boyunca şikayet ettiği şeylere dayanarak, onun sevgi dilini tahmin edin. Sonra, altı ay boyunca, dikkatinizi bu sevgi dili üzerine yoğunlaşın. Her ayin

sonunda, nasıl olduğunuz konusundaki görüşlerini alin ve başka öneriler isteyin.

Eşiniz, gelişme gördüğünü belirttiği her defa, bir hafta bekleyin ve sonra özel bir ricada bulunun. Bu rica, onun sizin için yapmasını gerçekten istediğiniz bir şey olmalı. Eğer bunu yapmayı seçerse, sizin gereksinimlerinize karşılık verdiğini bilirsiniz. Eğer ricanıza yanıt vermezse, onu sevmeye devam edin. Belki gelecek ay olumlu tepki verecektir. Eğer eşiniz sizin ricalarınızı yerine getirerek sizin sevgi dilinizi konuşmaya başlarsa, ona karşı olumlu duygularınız geri dönecek ve zamanla evliliğiniz yeniden doğacaktır. Sonuçları garanti edemem. Fakat danışmanlığını yaptığım çok sayıda insan, sevginin mucizesini yaşadılar.

BÖLÜM ON ÜÇ

Çocuklar ve Sevgi Dilleri

Sevgi dilleri kavramı çocuklara da uygulanabilir mi? Bu soru, evlilik seminerlerime katılan insanlar tarafından sık sık bana sorulur. Benim mutlak yanıtım ise evettir. Çocuklar küçükken, onların birincil sevgi dillerini bilemezsiniz. Bu yüzden, beşinin tümünü uygulayın, onu mutlaka yakalarsınız. Fakat onların davranışlarını gözlemlerseniz, birincil sevgi dillerini oldukça erken öğrenebilirsiniz.

Bobby altı yaşındadır. Babası işten eve geldiğinde, Bobby kucağına atlar, uzanır ve babasının saçını dağıtır. Bobby, babasına ne diyor?

"Dokunulmak istiyorum." babasına dokunuyor çünkü dokunulmak istiyor. Bobby'nin birincil sevgi dili muhtemelen

"**Fiziksel Temas**"’tır.

Patrick, Bobby'nin kapı komşusudur. Beş buçuk yaşındadır. O ve Boby oyun arkadaşlarılar. Bununla birlikte, Patrick'in babası işten eve geldiğinde değişik bir senaryoyla karşılaşır. Patrick heyecanla, "Gel buraya, Babacığım," der, "sana bir şey göstermek istiyorum. Gel buraya."

Babası "Bir dakika, Patrick" der, "gazeteye bakmak istiyorum."

Patrick bir an için bırakır, fakat on beş saniye sonra, "Babacığım, benim odama gel. Sana şimdi göstermek istiyorum, babacığım. Sana şimdi göstermek istiyorum."

Babası, "Bir dakika, oğlum. Bırak da okumamı bitireyim" diye yanıt verir.

Patrick'in annesi onu çağırır ve Patrick fırlayıp çıkar. Annesi ona babasının yorgun olduğunu ve lütfen, birkaç dakikalığına, gazetesini okumasına izin vermesini söyler. Patrick,

"Ama anne," der,"ona yaptığım şeyi göstermek istiyorum."

"Biliyorum," der annesi, "fakat babanın birkaç dakikalığına okumasına izin ver."

Altmış saniye sonra, Patrick tekrar babasının yanındadır. Herhangi bir şey söylemek yerine, gülerek, babasının gazetesine atlar.

"Ne yapıyorsun, Patrick?" der babası.

"Odama gelmeni istiyorum, baba. Sana yaptığım şeyi göstermek istiyorum" der Patrick.

Patrick ne istiyor?

"**Nitelikli Beraberlik.**"

Babasının tüm dikkatini istiyor ve bir olay çıkarması gerekse bile onu alana dek rahat durmayacak.

Eğer çocuğunuz size sık sık hediyeler hazırlıyor. Onları kaplıyor ve gözlerinde özel bir neşe ile size veriyorsa, çocuğunuzun birincil sevgi dili muhtemelen

"**Armağan Alma**”dır. Size veriyor, çünkü almak istiyor.

Oğlunuzun veya kızınızın küçük kardeşine sürekli yardımcı olmaya çalıştığını gözlemlerseniz, bu, muhtemelen, onun birincil sevgi dilinin

"**Hizmet Davranışları"** olduğu anlamına gelir.

Eğer, sık sık size ne kadar iyi göründüğünüzü, ne kadar iyi bir anne veya baba olduğunuzu, ne kadar iyi bir iş yaptığınızı söylüyorsa, bu onun birincil sevgi dilinin

"Onay Sözleri" olduğunun bir işaretidir.

Bütün bunlar çocuğun bilinçaltı seviyesindedir. Yani, çocuk bilinçli olarak "eğer bir hediye verirsem, annem ve babam da bana bir hediye verir. eğer dokunursam, bana dokunurlar" diye düşünmüyor. Onun davranışı, kendi duygusal arzularıyla güdüleniyor. Belki, belli şeyler yaptığında veya söylediğinde, anne ve babasından tipik olarak belli tepkiler aldığını tecrübe ile öğrenmiştir. Bu şekilde, aldığı tepkilerin kendi duygusal gereksinimlerini karşılamasına yol açan şeyi yapar veya söyler. Eğer her şey iyi gider ve duygusal gereksinimleri karşılanırsa, çocuklar sorumlu yetişkinler olarak yetişirler. Fakat eğer duygusal gereksinimleri karşılanmazsa, gereksinimlerini karşılamayan ana-babaya kızgınlık göstererek ve sevgiyi uygunsuz yerlerde arayarak, geçerli standartları ihlal edebilirler.

Bana sevgi deposundan ilk bahseden psikiyatrist, Dr.Ross Campbell, cinsel sapkınlıkta bulunmuş yetişkinleri tedavi ettiği birçok yıllar boyunca, hastaları arasında duygusal gereksinimi anababası tarafından karşılanmış bir yetişkine asla rastlamadığını söyler. Onun görüşü, yetişkinlerdeki, neredeyse, tüm cinsel sapkınlıkların kökeninin boş bir sevgi deposu olduğu yolundadır.

Çocuk büyüdükçe "Onay Sözleri"nin kınama sözlerine dönüşmesi nedendir?

Bunu sizin toplumunuzda da gördünüz mü?

Bir genç evden kaçar. Anababa, ellerini ovuşturarak, "Onun için yaptığımız onca şeyden sonra bunu bize nasıl yapabildi?" der. Oysa genç, altmış mil ötede bir danışmanın bürosunda şunları söylemektedir. "Annem, babam beni sevmiyor. Beni asla sevmediler. Kardeşimi seviyorlar, fakat beni sevmiyorlar." Bu anababa, bu genci gerçekten seviyor muydu? Bu tür durumların çoğunda, evet. O halde sorun nedir? Büyük olasılıkla anababa bu sevgiyi çocuğun anlayabildiği bir dilde göstermeyi asla öğrenmediler.

Belki sevgilerini göstermek için toplar, bisikletler aldılar. Fakat çocuk ağlıyordu. "Birisi benimle oynayacak mi? Birisi benimle gezintiye çıkacak mi?" çocuğa bir top almakla, onunla top oynamak arasındaki fark, boş bir sevgi deposu ile dolusu arasındaki fark olabilir. Anababalar çocuklarını içtenlikle sevebilirler (çoğu sever). Fakat içtenlik yeterli değildir. Eğer çocuklarımızın sevgi gereksinimini karşılayacaksak, onların birincil sevgi dillerini konuşmayı öğrenmeliyiz.

Beş sevgi diline, çocukları sevme açısından bakalım.

ONAY SÖZLERİ

Ana babalar genellikle çocuk küçükken onay sözleri söylerler. Çocuk sözel iletişimi anlamadan önce bile, anababa "Ne güzel bir burun bu, ne güzel gözler, ne harika lüle lüle saçlar, vs." demektedir. Çocuk emeklemeye başladığında her hareketini alkışlarız ve onay sözleri söyleriz. Yürümeye başladığında ve bir eliyle kanepeye yaslanıp durduğunda iki adim ötede durur ve şöyle deriz, "Hadi, gel. Çok güzel! Yürü. Çok güzel. Gel." Çocuk yarim adim atıp, düştüğünde ne deriz? "Seni aptal çocuk! Sen hiç yürüyemez misin?" demeyiz. Daha çok, "Bravo, çok iyi!" deriz. Böylece kalkar ve yeniden dener.

Çocuk büyüdükçe "Onay Sözleri"nin kınama sözlerine dönüşmesi nedendir?

Yedi yaşındayken odaya girer ve oyuncaklarını oyuncak kutusuna koymasını söyleriz. On iki oyuncak yerdedir. Beş dakika sonra tekrar geliriz. Yedi oyuncak kutudadır. O zaman ne deriz? "Sana bu oyuncakları kaldırmanı söyledim. Eğer bunları kaldırmazsan....

Peki ya kutudaki yedi oyuncak. Neden, "Bravo Johnny, yedi oyuncağı kutuya koymuşsun. Bu harika" demeyiz. O zaman diğer beşi de muhtemelen kutuya atlayacaktır! Çocuk büyüdükçe, onun başarıları üzerine yorum yapmaktan ziyade başarısızlıkları için kınarız.

Birincil sevgi dili "Onay Sözleri" olan bir çocuk için olumsuz, eleştirel, küçültücü sözler, onun ruhunda dehşet uyandıracaktır.

Otuz beş yaşındaki yüzlerce yetişkinin kulaklarında yirmi yıl önce söylenmiş kınayıcı sözler çınlamaktadır:

"Çok şişmansın. Kimse seninle ilgilenmeyecek"

"Sen öğrenci değilsin. Okuldan çıksan daha iyi."

"Bu kadar aptal olduğuna inanamıyorum."

"Sen sorumsuzsun. Senden hiçbir şey olmaz."

Birincil sevgi dilleri zarar verecek şekilde hiçe sayılan yetişkinler, özgüven için mücadele eder ve tüm yaşamları boyunca sevilmediklerini hissederler.

NİTELİKLİ BERABERLİK

Nitelikli beraberlik, çocuğa tüm ilginin verilmesi demektir. Küçük çocuk için bu, yerde oturup, onunla bir topu ileri geri yuvarlamaktır. Arabalarla ve oyuncaklarla oynamaktan söz ediyoruz. Kumla oynayıp, kaleler yapmaktan, onun dünyasına girmekten, onunla bir şeyler yapmaktan söz ediyoruz. Bir yetişkin olarak bilgisayarlarla ilgileniyor olabilirsiniz. Fakat bir çocuk, çocuğun dünyasında yaşar. Eğer sonuçta onu yetişkinlerin dünyasına yönlendirmek istiyorsanız, çocuğun seviyesine inmelisiniz.

Çocuğun gereksinimlerini karşılamak istiyorsanız, o büyüyüp, yeni ilgi alanları geliştirdikçe, bu ilgi alanlarına, girmelisiniz. Eğer basketbol ile ilgileniyorsa, basketbolla ilgilenin. Onunla basketbol oynayarak zaman geçirin. Onu basketbol maçlarına götürün. Eğer piyanoya ilgisi varsa, belki bir piyano dersi alabilir veya en azından, o çalıştığı sürece, tüm dikkatinizle

dinleyebilirsiniz. Bir çocuğa tüm ilginizi vermeniz, ona değer verdiğiniz, onun sizin için önemli olduğu ve onunla olmaktan zevk aldığınız anlamına gelir.

Çoğu yetişkin çocukluklarına baktığında, anababalarının söylediklerini değil de yaptıklarını anımsarlar. Bir yetişkin şöyle dedi,

"Babamın benim lisedeki maçlarımı hiç kaçırmadığını anımsıyorum. Yaptığım şeylerle ilgilendiğini biliyordum."

Bu yetişkin için "Nitelikli Beraberlik" sevgiyi göstermenin son derece önemli bir yoluydu. Eğer "Nitelikli Beraberlik" çocuğunuzun birincil sevgi diliyse ve siz bu dili konuşuyorsanız, muhtemelen gençlik yıllarında bile onunla nitelikli beraberlik yaşamanıza, izin verecektir. Daha küçükken nitelikli beraberlik yaşatılmayan çocuk, gençlik yıllarında, çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmeyi çok arzu eden anababasından uzaklaşabilir ve muhtemelen akranlarının dikkatini çekmeye çabalayabilir.

ARMAĞAN ALMA

Çoğu anababa ve büyükanne, büyükbaba armağan dilini abartılı biçimde konuşur. Aslında, oyuncak mağazalarına gittiğinde, insan, anababalar bunun tek sevgi dili olduğuna mi inanıyorlar, diye merak ediyor. Paraları olan anababaların, çocuklarına çok armağan alma eğilimi vardır. Bazı anababalar, bunun, sevgiyi göstermenin en iyi yolu olduğuna inanırlar. Bazı anababalar, kendi anababalarının kendileri için yapamadığı şeyleri çocuklarına yapmaya çalışırlar. Çocukken sahip olmayı arzu ettikleri şeyleri satın alırlar. Fakat, eğer, çocuğun sevgi dili bu değilse, armağanlar duygusal olarak ona pek az şey ifade edecektir. Anababanın niyeti iyi olsa da, armağanlar vererek çocuğun duygusal gereksinimlerini karşılayamaz.

Eğer verdiğiniz armağanlar çabucak bir kenara konuyorsa, eğer çocuk nadiren "teşekkür ederim" diyorsa, eğer verdiğiniz armağanlara özen göstermiyor ya da değer vermiyorsa, büyük ihtimalle birincil sevgi dili "Armağan Alma" değildir. Eğer, diğer yandan, çocuğunuz çok minnetle karşılık veriyorsa, eğer armağanı diğerlerine gösterip, ne harika armağanlar aldığını anlatıyorsa, armağana özen gösteriyor, odasında önemli bir yere koyuyor ve bakımlı tutuyorsa, uzun bir süre boyunca onunla sık sık oynuyorsa, o zaman belki "Armağan Alma" onun birincil sevgi dilidir.

Peki ya birincil sevgi dili "Armağan Alma" olan bir çocuğunuz varsa ve çok fazla armağan almaya sizin gücünüz yetmiyorsa? Unutmayın, önemli olan armağanın kalitesi veya değeri değildir. Önemli olan düşüncedir. Bir çok armağanlar elde yapılabilir ve bazen çocuk bu armağanı daha pahalı, hazır bir armağandan daha çok takdir eder. Aslında, daha küçük çocuklar çoğunlukla armağandan ziyade, onun içinde geldiği kutuyla oynarlar. Defolu oyuncaklar bulup, onları tamir de edebilirsiniz. Tamir süreci, hem ebeveyn hem de çocuk için bir proje haline gelebilir. Çocuklarınıza armağanlar almak için çok paranız olması gerekmez.

HİZMET DAVRANIŞLARI

Çocuklar küçükken, anababalar sürekli onlar için "Hizmet davranışları"nda bulunur. Bunu yapmasalar çocuk ölür. Yıkama, besleme ve giydirme, çocuğun yaşamının ilk yıllarında oldukça fazla bir iş demektir. Sonra yemek pişirme, çamaşır yıkama ve ütü gelir. Sonra beslenmesini hazırlama, okul servisi görevini üstlenme ve ev ödevine yardim vardır. Bu tür şeyler, bazı çocuklar tarafından olağan karşılanırken, diğerleri için sevgi ifadesidir.

Eğer çocuğunuz sıradan hizmet davranışları için sık sık takdir belirtiyorsa, onun için önemli olduğuna bir ipucudur. Sizin hizmet davranışlarınız anlamlı bir şekilde sevgi iletiyorlar. Onlara bir fen ödevinde yardımcı olduğunuzda, bu iyi bir nottan çok daha fazlası demektir. "Benim anababam beni seviyor" demektir. Bir bisikleti tamir ettiğinizde, onun ayağını yerden kesmekten çok daha fazlasını yapmış olursunuz. Onun deposunu doldurup gönderirsiniz. Eğer çocuğunuz sürekli sizin iş projelerinize yardımcı olmayı teklif ediyorsa, bu muhtemelen, onun zihninde sevgiyi ifade etmenin bir yoludur ve "Hizmet davranışları"nın onun birincil sevgi dili olması muhtemeldir.

FİZİKSEL TEMAS

"Fiziksel Temas"ın çocuklara duygusal olarak sevgiyi ilettiğini uzun süredir biliyorduk. Araştırmalar göstermiştir ki, sık sık kucaklanan çocuklar, duygusal olarak, kucaklanmayanlara nazaran daha iyi gelişiyorlar. Doğal olarak birçok anababa ve diğer yetişkinler bir çocuğu alır, tutar, kucaklar, öper, sıkıştırır ve ona aptalca şeyler söyler. Çocuk sevgi sözcüğünün anlamını kavramadan çok önce, sevildiğini hisseder. Kucaklama, öpme, hafifçe vurma, ellerini tutma bir çocuğa sevgi göstermenin yollarıdır. İlk gençlik çağındaki birisine sarılmak ve öpmek, bir çocuğa sarılmak ve öpmekten farklıdır. Bir genç, akranlarının önünde bu tür davranışlardan hoşlanmayabilir. Fakat bu, dokunulmak istemediği anlamına gelmez, özellikle de fiziksel temas birincil sevgi diliyse.

Eğer genç çocuğunuz süreli arkanızdan yaklaşıp, kollarınızı yakalıyor, sizi hafifçe itiyor, odada yürürken sizi bileğinizden yakalıyor,

tökezletiyorsa, bunların hepsi, "Fiziksel Temas"ın onun için önemli olduğunun belirtileridir.

Çocuğunuzu gözlemleyin. Başkalarına sevgilerini nasıl gösterdiklerini izleyin. Bu onların sevgi dillerine bir ipucudur. Sizden rica ettikleri şeylere dikkat edin. Çoğu zaman, ricaları, kendi sevgi dilleri ile uyumlu olacaktır. En çok takdir ettikleri şeylere dikkat edin. Bunlar muhtemelen birincil sevgi dillerinin işaretleridir.

Çocuklarınızı Gözlemleyin.
Diğerlerine Sevgilerini
Nasıl Gösterdiklerini İzleyin.
Bu, Onların Sevgi Diline
Bir İpucudur.

Kızımızın sevgi dili "Nitelikli Beraberliktir. Bu yüzden, büyürken, o ve ben sık sık birlikte yürüyüşe çıkardık. Lise boyunca, ülkenin en eski kız okulu olan Salem Academy'ye giderken, eski Salem'in yabani çevresinde yürüyüşler yapardık. Moravyalılar iki yüz yıldan daha eski olan köyü restore etmişlerdi. Parke döşeli yollarda yürümek insani daha basit zamanlara geri götürüyordu. Antik mezarlıkta gezinmek, insana yaşam ve ölüm hakkında bir gerçeklik duygusu veriyordu. O yıllarda haftada üç öğleden sonra yürüyor ve bu sade mekanda uzun tartışmalar yapıyorduk. Kızım şimdi bir tıp doktoru. Fakat eve geldiğinde, hemen her zaman, "Yürüyüşe çıkmak ister misin, Baba?" diye sorar. Onun davetini asla geri çevirmedim.

Oğlum asla benimle yürümedi. "Yürüyüş aptallık. Hiçbir yere gitmiyorsun. Bir yere gideceksen, arabaya binersin," derdi.

"Nitelikli Beraberlik" onun birincil sevgi dili değildi. Anababa olarak, çoğunlukla çocuklarımızı aynı kalıba koymaya çalışırız. Ebeveynlik konferanslarına gider, ebeveynlik üzerine kitaplar okur, harika fikirler edinir ve eve gidip, bunları her çocuğumuza uygulamak isteriz. Sorun ise her çocuğun farklı oluşudur. Bir çocuğa sevgiyi ileten şey, bir diğerine iletmez. Bir çocuğu, birlikte nitelikli beraberlik yaşamak üzere yürüyüşe zorlamak,

ona sevgi iletmez. Eğer çocuğumuzun sevildiğini hissetmesini istiyorsak, onun dilini öğrenmeliyiz.

Çoğu anababanın, çocuklarını içtenlikle sevdiğine inanıyorum. Ayni zamanda, binlerce anababanın sevgilerini uygun dilde iletmeyi başaramadıklarına ve bu ülkedeki binlerce çocuğun boş bir sevgi deposu ile yaşadıklarına da inanıyorum. Çocuklardaki ve gençlerdeki çoğu yanlış davranışın izlerinin, boş sevgi depolarına kadar takip edilebileceğine inanıyorum.

Sevgi göstermek için asla geç değildir. Eğer daha büyük çocuklarınız varsa ve yanlış sevgi dilini konuştuğunuzu fark ederseniz, neden onlara söylemeyesiniz?

"Biliyor musun, sevgiyi nasıl ifade etmek gerektiği üzerine bir kitap okuyordum. Yıllar boyunca size olan sevgimi en iyi şekilde göstermediğimi fark ettim. Sevgimi_____ yaparak göstermeye çalışıyordum. Fakat şimdi, bunun belki de size sevgimi iletmediğini, sizin sevgi dilinizin belki de farklı bir şey olduğunu fark ediyorum. Sizin sevgi dilinizin muhtemelen_________ olduğunu düşünmeye başlıyorum. Biliyor musunuz, sizi gerçekten seviyorum. Gelecekte bunu size daha iyi yollarla gösterebileceğimi umuyorum." Onlara beş sevgi dilini açıklamak ve kendinizin ve onların sevgi dillerini tartışmak bile isteyebilirsiniz.

Belki çocuklarınız tarafından sevildiğinizi hissetmiyorsunuz. Eğer sevgi dilleri kavramını anlayacak kadar büyüklerse, tartışmanız onların gözünü açabilir. Sizin sevgi dilinizi konuşmaya başlama konusundaki hevesleri sizi şaşırtabilir. Konuşurlarsa sizin onlara olan duygularınızın ve tutumlarınızın değişmeye başlaması da sizi şaşırtabilir. Aile üyeleri birbirlerinin birincil sevgi dillerini konuşmaya başlayınca, ailedeki duygusal atmosfer büyük ölçüde yoğunlaşır.

BÖLÜM ON DÖRT

Kişisel Bir Söz

Bölüm İki'de okuyucuyu,

"Beş sevgi dilini anlamak ve eşinizin birincil sevgi dilini konuşmayı öğrenmek, onun davranışlarını kökten etkileyebilir" diyerek uyarmıştım. Şimdi soruyorum,

"Ne düşünüyorsunuz?"

Bu sayfaları okumuş, birçok çiftin yaşamına tanıklık etmiş, küçük köyleri ve büyük şehirleri ziyaret etmiş, benimle danışmanlık büromda oturmuş ve restoranlarda insanlarla konuşmuş birisi olarak, ne düşünüyorsunuz? Bu kavramlar, evliliğinizin duygusal atmosferini kökünden değiştirebilir mi? Eşinizin birincil sevgi dilini keşfedip, bunu ısrarla konuşmayı sürdürürseniz, ne olur?

Siz bunu deneyene kadar, ne siz ne de ben bu soruyu yanıtlayamayız. Evlilik seminerlerimde bu kavramı işiten birçok çift, sevme seçimini yapıp, bunu eşlerinin birincil sevgi dilinde ifade etmenin evliliklerinde çok büyük değişiklik yarattığını söylüyor. Sevgi için duyulan gereksinim

karşılandığında, çiftin, yaşamın diğer yönleriyle çok daha yapıcı bir şekilde uğraşabileceği bir iklim oluşur.

Evliliğe değişik bir kişilik ve geçmişle başlarız. Evlilik ilişkisine kendi duygusal yükümüzü getiririz. Farklı beklentiler, her şeye farklı yaklaşımlar ve yaşamda önemli olan şeyler konusunda farklı görüşlerle geliriz. Sağlıklı bir evlilikte, bu perspektif farklılıkları özel olarak işlenmelidir. Her şeyde hemfikir olmamız gerekmez. Fakat, bölücü olmamaları için farklılıklarımızla başa çıkacak bir yol bulmalıyız. Boş sevgi depolarıyla çiftler, çoğunlukla tartışır ve içe kapanır. bazılarının tartışmalarda, sözel ve fiziksel olarak şiddete başvurma eğilimi vardır. Fakat sevgi deposu dolu olduğu zaman, bir arkadaşlık ortamı, anlamaya çabalanan, farklılıklara ve sorunları tartışmaya izin vermeye gönüllü bir ortam yaratılır. Evliliğin hiçbir alanının, diğer alanlarını sevgi gereksiniminin karşılanması kadar etkilemediğine eminim.

Sevme yeteneği, özellikle eşiniz sizi sevmiyorsa, bazılarına imkansız görünebilir. Bu tür sevgi, ruhsal kaynaklarımıza yönelmemizi gerektirebilir. Birçok yıl önce kendi evlilik mücadelelerimle yüz yüze geldiğimde, Tanrıya olan ihtiyacımı yeniden keşfettim. Kişisel olarak, inancın köklerine inmeye karar verdim. İsa'nın doğumunu, yaşamını, ölümünü ve göğe yükselişini anlatan tarihi yazıları inceleyince, ölümünün bir sevgi ifadesi, göğe yükselişinin ise gücünün engin bir işareti olduğu görüşüne vardım. Gerçek bir "mümin" oldum. Yaşamımı ona adadım. Onun, sevgi karşılıksız olduğu zaman bile, sevmek için ruhsal enerjiyi sağladığını keşfettim. Size, ölürken, kendisini öldüren kişiler için dua eden bu kişi konusunda kendi araştırmanızı yapmanızı öneririm:

"Tanrım, onları affet. Çünkü onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar."

Bu, sevginin en uç noktadaki ifadesidir.

Ülkemizdeki yüksek boşanma oranı, binlerce evli çiftin boş bir sevgi deposuyla yaşadıklarının bir belirtisidir. Evden kaçan ve kanuna karşı gelen gençlerin artan sayısı, çocuklarına içtenlikle sevgi göstermeye çalışan anababaların, yanlış sevgi dilini konuştuklarını gösterir. Bu kitaptaki kavramların, ülkemizdeki evlilikler ve aileler üzerinde bir etki yaratacağına inanıyorum.

Bu kitabi, yüksek okulların ve üniversitelerin kütüphanelerinde saklanacak bir tez olarak yazmadım. Fakat, sosyoloji ve psikoloji profesörlerinin, evlilik ve aile yaşamı dersleri için bu kitabi yararlı

bulmalarını umuyorum. Bunu, evliliği inceleyenler için yazmadım. Evli olanlara, "aşık olma" halini yaşayan, evliliğe birbirlerini son derece mutlu etme hayalleriyle girip, günlük yaşam gerçeğinde bu hayali tamamıyla yitirme tehlikesi içinde olanlara yazdım. Umudum, binlerce çiftin hayallerini yeniden yakalamakla kalmayıp, bu hayalleri gerçekleştirmek için bir yol bulmalarıdır.

Bu ülkedeki evli çiftlerin potansiyellerinin, insanlığın iyiliği için özgür kalacağı bir günü hayal ediyorum. Karı-kocaların, dolu sevgi depolarıyla yaşayabilecekleri ve hem çift, hem de birey olarak potansiyellerini sergileyebilecekleri bir günü hayal ediyorum. Çocukların sevgi ve güvenlik dolu evlerde büyüdükleri, gelişen enerjilerini, evde bulamadıkları sevgiyi aramaya değil de, sevgiyi sunmaya ve öğrenmeye kanalize edebildikleri bir günü hayal ediyorum. Bu kısa kitabin sizin ve sizin gibi binlerce çiftin evliliklerinde sevgiyi alevlendirmesi benim arzumdur.

Mümkün olsaydı, bu kitabi, bu ülkedeki tüm evli çiftlere şahsen verir ve "Bunu sizin için yazdım" derdim. "Umarım yaşamınızı değiştirir. Eğer değiştirirse, mutlaka başka birine de verin." Bunu yapamayacağım için, eğer siz ailenize, kardeşlerinize, evli çocuklarınıza, yanınızda çalışanlara, şehir kulübünüzdekilere, kiliseniz, caminiz ve sinagogunuzdakilere bu kitabi verirseniz mutlu olurum. Kim bilir, belki rüyamızın gerçekleştiğini birlikte görürüz.

Eş ve Grup Tartışmaları İçin İnceleme Rehberi

Giriş

Bu kitabin önceki bölümlerini okuyup, üzerinde düşündükten sonra, eşinizi de aynısını yapmaya teşvik edin. Bu noktada, bu alıştırmaları birlikte yapmaya hazırsınız demektir. Bütün "önemli düşünceler" ve sorular eşlerin her ikisine yöneltilmiştir. Bu kitabi okuduktan sonra ya da bu alıştırmaları yapma sürecinde her biriniz, umarım ki, birincil sevgi dilinizi, diyalektini ve güçlü ikincil dilinizi keşfedeceksiniz. Böylece, bütün diller ve bölümler her iki tarafa eşit şekilde uymayacaktır. Bütün sorular, o bölümde bulunan materyalle doğrudan ilgilidir.

Eşiniz çeşitli nedenlerle, özellikle evliliğinizde bir mücadele yaşıyorsanız, daha önceki bölümlere ya da bu çalışma rehberine katılmak istemeyebilir. Eğer durum buysa, siz birincil okuyucu, bu kitabin faydalarını gerçeğe dönüştürmek için alıştırmaları uygulayabilirsiniz. Ayni zamanda, eğer bu sorulara göre davranırsanız, eşiniz daha önceki bölümleri okumadan veya çalışma rehberini tartışmadan da olumlu bir şekilde karşılık verebilir.

Her bölüm için daha genel ve geniş kapsamlı bir soru grup tartışması için ilave edilmiştir. Bu bireysel anlamda bir çiftin meselelerinin ötesine geçen daha büyük bir tabloyu içerir. Bütün sorular, evlilik grup tartışmalarında kullanılabilir. Bu alanda bir geçmişi olan bir grup lideri seçilmelidir. Tartışmayı zenginleştirmek üzere diğer destekleyici materyaller kullanılabilir. Bölüm 10 ve 11'deki sorular birleştirilmiştir.

Son olarak, bütün sorular yanıtlanmadığı veya uygulanmadığı taktirde hiçbir suçlama veya kınama olmamalıdır. Onlar, bu kitapta öğrendiklerinizi uygulamaya koymanıza yardımcı öneriler olarak düşünülmüştür. Değişik çiftlere, çeşitli şekillerde uyacaktır. Sevginizi daha etkili bir şekilde gösterme girişiminizin temeli, eşinizin eşsiz oluşudur. Eşinizin sevgi dilini öğrenmek ve konuşmak en yoğun çabalarınıza değer.

BÖLÜM BİR

Nikahtan Sonra Aşka Ne Olur ?

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Sevgiyi farklı şekillerde verdiğimiz ve aldığımız için, evliliklerimizde sevgiyi canlı tutmak zor iştir. Eşimizin sevgiyi nasıl algıladığını anlamazsak, evliliğimiz kuruyabilir ve neden böyle olduğunu da anlamayız. Birbirimizin sevgiyi algılamadaki birincil yolunu öğrenmeye ihtiyacımız var.

1. Çocukluğunuza geri dönün. Anababanız tarafından yeterince sevildiğinizi hissettiniz mi? Size sevgilerini en çok nasıl gösterdiler? Yaşamınızda elde ettiğiniz sonuçlara dayanarak eşinize sevgi gösterme şeklinizde nasıl bir etkiye sahipler.

2. Anababanın size sevgi ve onaylarını aktarmadaki başarısızlıklarının ve başarılarının bir listesini yapın. Sizin eşinize sevgi göstermenizle arada ne benzerlikler görüyorsunuz. Sizin başarısızlıklarınız, bilinçsiz olarak, ebeveynlerinizin başarısızlıklarını nasıl yansıtıyor? Peki ya başarılar?

3. Sevgi ifadelerinizi azaltmamış, fakat yine de eşiniz zaman geçtikse daha olumsuz tepki veriyor olabilir. Son on iki ayda, iki alandaki sorunları belirleyin:

*****(1) Eşinizin karşılık vermediği olumlu sevgi davranışları;**

*****(2) Sizin ihmaliniz veya anlaşmazlık nedeniyle ilginizin eksikliği dolayısıyla sinirlilik ifadeleri. Sorunun gerçek doğası neydi?**

4. Geçmişe bakınca, eşinizle yaşamınızda sevgiyi geliştirme anlamında sizi hangi önemli kitaplar, bantlar, yazılar vs.etkiledi? Onların önerilerini ne zaman ve nasıl uygulama girişiminde bulunduğunuzu anımsamaya çalışın. Nerede başarı veya başarısızlığa uğradınız? Neden? Sevgi dilleri kavramını anlatıyorlar miydi?

5. Bir şekilde sevgi gösterdiğiniz, fakat öyle algılanmadığı bir zamanı düşünün. Belki de reddedilmemiş, ama sadece algılanmamıştı. Neden iyi niyet, içtenlik ve hatta sonuna kadar izleme daima yeterli olmaz?

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Genelde iletişimin doğasını ve birçok formları içerisinde dilin karmaşıklığına bağlı olarak yanlış anlamaların nasıl oluşabileceğini tartışın.

Değişik oluşumlar, cinsiyetler, değerler vs. bu süreci nasıl daha da karmaşıklaştırır?

BÖLÜM İKİ

Sevgi Deposunu Dolu Tutmak

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Sevgi, insan davranışında önemli bir yer tutar. Fakat bu sözün birçok boyutu ve yorumları vardır. Evlilik ilişkisinin kendisinin, esas olarak amacı, sevgiyi ve yakınlığı beslemektir. Evlilik, ayni zamanda içsel "sevgi deposunun" doldurulabileceği en önemli yerdir.

1. "Dünyayı döndüren sevgidir" gibi sevginin konumunu yücelten üç bilinen deyiş bulun. Her birinin anlamını açıklayın ve evliliğinizle karşılaştırın.

2. Sık sık sevme güdüsü olarak düşündüğümüz, çeşitli türde zararlı davranışlarda bulunuruz. Size yakın gelen bir ilişkide bu tür bir örnek

bulun ve çarpıtılmış bir sevgi kavramının bütün soruna nasıl katkıda bulunduğunu araştırın.

3. Kendi çocuklarınızı ve ailenize yakın olan insanları düşünün. Kabul edilemeyecek bir davranışın sergilendiği bir olayı anımsayın. Bu davranış kısmen kişisel sevginin yetersiz alındığı bir dönemle bağlantılı olabilir. Çocuğun "sevgi deposunu doldurmak" bu duruma nasıl yardımcı olurdu?

4. İzolasyon, bir evlilikte sevginin büyümesini engeller. Dönüşünüzde bir uzaklık duygusu hissettiğiniz, eşinizden fiziksel olarak ayrıldığınız bir dönemi düşünün. Sonra, anlaşmazlıklara dayanan duygusal uzaklık üzerine kafa yorun. İki durumda da içsel sonuç neydi ve nasıl düzeltildi?

5. Boş bir sevgi deposu, arabanızı benzinsiz çalıştırmaya benzetilebilir. Yaratıcı olun ve evliliğinizi boş olarak yürütmeyi zekice tanımlayacak iki benzerlik daha araştırın. Bu kıyaslamalar, sevgiyi düzenli olarak alma ve vermenin öneminin ne şekilde farkına vardırır?

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Geçmişteki ve şu andaki uygarlıkların sağlıklı olmasına katkıda bulunan çeşitli felsefi ve dini sistemlerde sevginin yerini tartışın. Nasıl tanımlanmış ve etkilenmiştir?

BÖLÜM ÜÇ

Aşık Olmak

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

"Aşık Olma" deneyimi, heyecan verici olmasına rağmen kısa ömürlü ve büyük ölçüde ben-merkezcidir. Eşimizin duygusal saadetine gerçekten katkıda bulunan sevgi, akla, iradeye ve disipline dayanır. Yalnızca disiplin bile dönüşüm ve bütünlenme olanağı verir.

1. Eşinizle yaşadığınız aşk yaşantısı ile ilgili iki kategorili bir liste yaratın. Birinci sütunda, daha sonra meyve veren ve iradeli sevgiye katkıda bulunan duyguları, inançları, beklentileri vs. ayrıntıları ile yazın. Şimdi de, saf, gerçekçi olmayan ve hatta zararlı olan, olgun bir ilişkiye pek de katkıda bulunmayanları kaydedin.

2. Evliliğinizde, sürekli coşkulu duygularınızın hafiflediği ve eşinizde hatalar belirlemeye başladığınız tahmini noktayı ayırmaya (izole etmeye) çalışın. İlk tersliklerden bazılarını ve izleyen sonuçların gelişimini anlatın.

3. Evliliğinizde o önceki romantik duyguların bazılarının yeniden ortaya çıkmasına neden olan sonraki romantik olayları belirleyin. Bu duygular, daha derin bir ilişki ile, daha sağlıklı ve daha faydalı bir şekilde nasıl bütünleştirilir?

4. Daha önceki flört ilişki sürecinizin zirvesinde kalmayı arzu edebileceğiniz gibi, şimdiki sevgi ilişkinizin düzgünlüğünden de memnun olabilirsiniz. Hoşnut olmadan önce verdiğiniz sevginin "toplam kalitesi" konusunda samimi olun. Bu, Dr.Peck'in aşık olma illüzyonu olarak tanımladığı üç duruma ne kadar benzer:

*****(1) İradi bir davranış değil,**

*****(2) Pek az disiplin veya bilinçli çaba ve**

*****(3) Eşin gelişimine duyulan içten ilginin eksikliği.**

5. Geçen ay boyunca eşinize yönelttiğiniz "gerçek" sevginin niteliklerini gösteren üç hareketten bahsedin:

*****(1) Duygusal fakat tutku değil;**

*****(2) Sarf edilen gerçek çaba ve disiplin;**

*****(3) Saf içgüdüden ziyade mantığa dayalı;**

*****(4) Eşinizin kişisel gelişimine çabalama.**

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Aşık olma kadar, hakiki, özden verici sevginin de duygusal, psikolojik, fizyolojik ve ruhsal unsurlarını daha fazla araştırın.

BÖLÜM DÖRT

Sevgi Dili 1: Onay Sözleri

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Taleplerden çok iltifatlar, cesaret verici sözler ve ricalar eşinizin özdeğerini onaylar, yakınlık yaratır, yaraları tamir eder ve diğer yarınızın potansiyelini ortaya çıkartır.

1. Eşinizin hayallerini, ilgi alanlarını ve yeteneklerini paylaşmasına izin vermek üzere bir akşam ayırın. Empatik (anlayarak) dinleme ile özelliklerini söyletin. Kendinizi, eşinizin yerine koyduktan sonra, severek ve içtenlikle onu cesaretlendirin ve mümkün olan her şekilde bu hedefleri başarmasına yardımcı olmayı önerin.

2. İyice tanımama, değişik formlarda küçük görme ve kabalığı getirebilir. Son hafta boyunca ilişkinizin belli özelliklerini kontrol edin. Sesiniz sertleşti mi, tutumunuz alaycı veya bakış açınız yargılayıcı oldu mu? Esas olarak eşinizin başarısız olduğu noktalara mı odaklandınız? Bu konularda karar verin ve affını arayın.

3. İletişim modelleri açısından ilişkinizin tarzını değerlendirin. Sözleriniz, ricaları, önerileri ve yol göstermeyi mi yansıtıyor? Yoksa talepler, ültimatomlar ve hatta tehditleri mi ima ediyor. Unutmayın ki, seçim, özgür irade ve gönüllü hizmet, sevginin ana özellikleridir. Eşinize sözel yaklaşımınızı nasıl geliştirebilirsiniz.

4. Eşinizle sözel iletişimin sonsuz çeşitlilikte müşfik, yakın ve destekleyici yolları vardır. Bu yazıda önerildiği gibi, en önemsiz yollarla da olsa, eşinizi desteklemenin yaratıcı ve üstün yollarını kaydettiğiniz, "Onay Sözleri" başlıklı bir not defteri tutmaya başlayın. Kendini geliştirme ve ilham verici literatür özellikle değerlidir.

5. Bill ve Betty Jo’nun evliliği tek bir teknikle büyük ölçüde gelişmişti. Her ikisi de birbirlerinde özellikle takdir ettikleri şeylerin bir listesini yaptılar. Sonra haftada iki kez, listelerine dayanarak birbirlerine iltifatlarda bulundular. Aynısını eşinizle yapın. Başlamak için Bill ve Betty Jo’nun listesine tekrar bakabilirsiniz. Karşılıklı söylenen ilk sözlerden sonra, buna iki ay daha fırsat oldukça devam edip etmemeye karar verin.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Sözlerin gücünün insanların ve hatta ulusların kaderini nasıl belirlediğini tartışın. Sözler bizi nasıl bağlar, kendimiz ve çevremizdeki dünya hakkındaki görüşlerimizi nasıl şekillendirir.

BÖLÜM BEŞ

Sevgi Dili 2: Nitelikli Beraberlik

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Paylaşarak, dinleyerek ve birlikte anlamlı faaliyetlere katılarak yaşanan nitelikli beraberlik, gerçekten değer verdiğimizi ve birbirimizden hoşlandığımızı anlatır.

1. "İşim çok yorucu," demek, eşinizle nitelikli beraberlik yaşamamak için bir bahane olabilir. Fakat başarı ve maddi olarak sunulanlar, yakınlığın yerini tutamaz. Eşinizle birlikte, sorumluluklarınızı, yeterli nitelikli beraberliğe izin verecek şekilde dengeleyecek bir plan yapın. Elden çıkaracaklarınız konusunda fedakar olun.

2. Bill, Betty Jo'nun birincil sevgi dilinin "nitelikli beraberlik" olduğunun farkına vardı. Böylece, Betty'nin kendisiyle birlikte yapmak istediğini bildiği şeylerin bir listesini yaptı. Yürüyüşler, tatiller veya sadece çocuklarla biraz daha fazla konuşma; bunların hepsi, birlikte faydalı faaliyetlere katılmayı içeriyordu. Kendi listenizi yapın ve gelecek ay iki maddesini gerçekleştirmeye söz verin.

3- Eşinizin karşılaştığı son büyük soruna veya mücadeleye tekrar bakin. Aşağıdakileri daha iyi başarabilmenin yollarını yazın:

*****(a) Daha az öğüt, daha çok paylaşma;**

*****(b) Daha çok anlayış, daha az çözüm;**

*****(c) Daha çok soru, daha az sonuç;**

*****(d) Kişiye daha çok, soruna daha az dikkat.**

4. Paylaşılan faaliyetlerin evliliğinizde ne kadar önemli olduğunu keşfedin. Sizi çok yakınlaştıran ve sıcak bir anı olmaya devam eden üç yaşantıyı seçin. Bu deneyimler, paylaşılan faaliyetlerde nitelikli beraberlik içeriyor muydu? Güçlü "anı" olma potansiyeline sahip yeni bir faaliyet planlayın.

5. Yaşamınızda duyguların rolü konusunda dürüst olun. Onların sağlıklı olarak ifade edilmesi ne zaman bir sorunun sağlıklı bir çözüme ulaşmasına veya olumlu bir olayı tamamlamaya katkıda bulundu? Duygularınızdan korkuyor veya onları bastırıyor musunuz? İnfilak ediyor ya da onları çarpıtıyor musunuz? Duygularınız, eşinizinkilerle nasıl uyum sağlar? İletişiminizin duygusal yönü nasıl gelişebilir?

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Birlikte yapılan faaliyetlerin her iki eşin de hoşlandığı alan içerisinde yaratılması gerektiği fikrini tartışın. İkinci en iyi senaryo ise, eşinizin, ilk etapta paylaşmadığınız ilgi alanına, kalbiniz ve zihniniz kadar, zamanınızı da ayırmaktır.

BÖLÜM ALTI

Sevgi Dili 3: Armağan Alma

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

İster satın alınan veya elde yapılan objeler olsun, ister yalnızca eşiniz istediğinde orada olmanız olsun, armağanlar sevginin görsel ifadeleridir. Armağanlar, değer verdiğinizi sergilerler. İlişkinin değerini gösterirler.

1. Armağanın değeri görenin gözündedir. Belki aldığınız bir armağana özellikle değer vermiyordunuz. Verenin niyetini hesaba katin ve onu verenin sergilediği sevgiye değer verme konusundaki düşüncenizi yeniden tartın.

2. Yazarın tavsiyesini tutun ve eşinize geçmişte verdiğiniz, takdir gören armağanların bir listesini yapın. Bunun ötesinde, onun zevklerini

bilen diğer insanlardan bilgi arayın. Gelecek ay, her hafta, ne kadar küçük olursa olsun, bu seçimlerle uyumlu olan bir sevgi hatırası vermeye karar verin.

3. Belki şu anda zihninizde armağanlar ve mali konular çok iyi çakışmıyor. Fakat, eğer, armağan verme, en önemli "Varlığınıza" bir yatırım ise, buna bir tasarruf veya güvenlik şekli olarak bakabilirsiniz. Bütçenizi gözden geçirin ve fedakar olup, eşinize daha çok verin.

4. Eğer armağanlar eşinizin sevgi diliyse, bu sizin kendi önceliklerinizden şu an için vazgeçmenizi gerektirebilir. Son birkaç yıl içerisinde bir armağanın ve varlığınızın eşiniz tarafından çok arzu edildiği, fakat gerçekleşmediği durumları hatırlayın. Eşiniz için orada bulunabilirdiniz. Gelecek defa zor olanları seçmeyi bilinçli olarak planlayın.

5. Unutmayın ki, kendinizi armağan etmek, yalnızca fiziksel varlığınızdan daha fazlası demektir. Bir hafta için günde bir önemli olayı veya duyguyu paylaşma girişiminde bulunun. Ayni şeyi eşinizde de arayın.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Değişik kültürlerin, aile geleneklerinin ve kişilik tiplerinin armağan tiplerinin ve önemlerinin örneklerini paylaşın. Nasıl sevgi ifade ederler ve neden değerlidirler?

BÖLÜM YEDİ

Sevgi Dili 4: Hizmet Davranışları

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Eşinizin sizin için bir şeyler yapmamasını eleştirmek, "hizmet davranışlarının" birincil sevgi diliniz olduğunun bir işareti olabilir. Hizmet davranışları hiçbir zaman zorlanmamalı, özgürce yapılmalı ve kabul edilmeli ve arzu edildiği gibi gerçekleştirilmelidir.

1. Eşimizin ricalarına uymayı dilediğimiz zaman bile bunu kendi şartlarımızda, kendi yolumuzla yapmayı isteriz. Sevgi hizmeti, eşimizin beklentilerine karşılık vermek demektir. Eşinizin yapmanızı arzu ettiği birkaç yeni işin özelliklerini alin ve tamamıyla tarif edildiği gibi yapın.

2. Özel olarak hoşlanmadığınız, fakat yapılmasından eşinizin hoşlanacağını bildiğiniz üç basit, mütevazı iş seçin. Bunları sormadan yaparak eşinizi şaşırtın.

3. Bir çok çift, ilişkilerinde, cinsiyet rolleri stereotipini aştıklarını hissederler, fakat bilinçsiz eğilim devam eder. Bütün faaliyetleri paylaşın ve bu açıdan, aile geçmişiniz konularındaki en derin duygularınızı tartışın.

4. Mark ve Mary'nin rica edilen "hizmet davranışları" listesine bir kez daha bakin. Eşinizin sizin için yapacağını umduğunuz dört işi seçin. Aynını almaya hazır olun. Zorlama ya da adil (veya kati) bir değiş-tokuştan ziyade karşılıklı sevgiye dayanan ayarlamalar yapın.

5. Birçok sorun, evlilikten sonra "flört davranışını" terk etmemiz gerektiği inanışından doğar. O süreçte düzenli hizmet davranışlarının sonucu olan büyük sevgi ve yakınlığı hatırlamaya çalışın. Yakınlığı yeniden kazanmak amacıyla, gerçekten bir ilgisi olup olmadığını görmek için daha önceki uygulamalardan bazılarını deneyin.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Bireylerin ve toplumların asırlar boyu sahip oldukları iki farklı görüş açısını keşfedin:

***(1) Doyum ve mutluluk, zirvede olmak ve diğerlerinin size hizmet etmesinde yatar veya

***(2) Doyum ve mutluluk, diğerlerine hizmet etmekte, sevginin anlamını onlara gönüllü olarak hizmet etmede bulmaktadır.

BÖLÜM SEKİZ

Sevgi Dili 5: Fiziksel Temas

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Bir sevgi jesti olarak fiziksel temas, varlığımızın derinliklerine ulaşır. Bir sevgi dili olarak, omuza en hafif bir dokunuştan, tutkulu bir öpüşe kadar güçlü bir iletişim formudur.

1. Fiziksel temasın tüm olumsuz formlarını eleyin. En hafif bir şekilde bile eşinize zarar verdiyseniz, af dileyin ve bu kendini denetleme konusuyla ilgilenin. Eğer dokunmanın diğer formları rahatsız edici oluyorsa, bu formlardan vazgeçin ve onları olumlu, hoşnut edici olanlarla değiştirin.

2. Belki siz ve eşiniz dokunmanın zevk verici diğer formlarını açık olarak paylaşmadınız. Vücudun bütün bölgeleriyle ilgili duygusal, cinsel ve psikolojik boyutları tartışın.

3. Fiziksel ilişkinizi zenginleştirecek uygun dokunma tarzlarının, yerlerinin ve durumların tümünün bir listesini çıkarın. Örneğin, arabaya girip çıkarken arzuladığınız fiziksel temasın doğası ve boyutu nedir? Eğer her biriniz farklı hissediyorsanız, ilk etapta birbirinizi memnun etmeyi hedefleyen uzlaşmacı bir çözüme varın.

4. Patsy ve Pete'e geri dönün, Patsy'nin nitelikli beraberlik için arzusunu ifade etmesi nispeten kolaydı. Fakat Pete, özellikle cinsel alanda, fiziksel temas istemeyi çok zor buldu. Neden bunun doğru olduğunu düşünüyorsunuz? Eşiniz zihninizi okuyamaz. Zor veya kolay, sevgi gereksinimimizi ve en çok sevildiğimizi hissetmemizi sağlayan sevgi dilini paylaşmalıyız. Neden eşinizle bunu tartışmak için açık bir sohbet ayarlamıyorsunuz? Fiziksel temas için gereksinimimizi kendi içimizde bile kabul etmemiz daha zordur. Özellikle cinsel alanda, özellikle çoğumuz vücutlarımızı kusurlu bulduğumuz için, nerelerde sevilmediğiniz veya güvensiz hissettiğiniz konusunda kendinize ve eşinize karşı dürüst olun.

5. Kriz durumları, ölümü, şiddetli hastalıkları vs. içerir. Fakat ayni zamanda büyük duygusal etkileri olan günlük küçük sarsıntıları da içerir. Sessizlik ve boş sözlerden ziyade, ona, ilgili veya şefkatli dokunma ifadesi ile ulaşmak için bir yöntem bulun.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Fiziksel temas ile ilgili duygunun gizemlerini tartışın. Örneğin, bazen, incindiğimiz zamanlarda duygusal depomuz bir sarılmayı şiddetle arzu eder, fakat bazı zamanlarda da dokunulmak bile istemeyiz. Ruh halleri, tutumlar ve algılamaların tümü, belirli bir durumda dokunulma, sarılma veya seks yapma arzularımızı etkiler.

BÖLÜM DOKUZ

Birinci Sevgi Dilinizi Keşfetmek

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Birincil sevgi dilinizi keşfetmek için sormanız gereken bazı temel, fakat gerekli sorular vardır. En çok neyi rica ediyorsunuz? Ne size en çok sevildiğinizi hissettiriyor? Sizi ne derinden yaralıyor? En çok neyi arzu ediyorsunuz? Bu sorular size kritik ipuçları verir.

1. Çoğumuz seksi karşılıklı bir zevk haline getirmek için çabalarız. Bazen teknik, sıklık ve çeşitlilik üzerine odaklanırız. Fakat bu mücadelenin büyük kısmı daha çok sevgi depomuzun durumu ile ilgilidir. İlişkiniz hakkında ve duygusal yana nasıl daha çok odaklanarak, fiziksel ilişkinizi de geliştirebileceğiniz hakkında düşünün.

2. Sık sık eşimizin dilini öğrenmek yerine kendi birincil sevgi dilimizde sevgimizi ifade ederiz. Geriye dönüp sevginizi başarılı bir şekilde gösterdiğiniz zamanlara bakın. Bunu kendi birincil dilinizde mi, yoksa eşinizinkiyle mi yapmıştınız? Eşinizin birincil sevgi dilini konuşma konusunda yeni bir girişimde bulunmaya istekli misiniz?

3. Sevgi dilleri konusunda, eğer hâlâ kendinizi anlamada biraz güçlük çekiyorsanız, duygusal deponuz ya çok boştur ya da çok doludur. En derin duygularınızın bir envanterini çıkarın ve bu durumlardan hangisinin doğru olduğunu değerlendirin. eğer deponuz boşsa, "Hayatim boyunca sevildiğimi hiç hissettim' mi?" diye sorun. eğer yanıt "evet'se, ne zaman? Ne size sevildiğinizi hissettirdi? Yanıtınız, sevgi dilinizi açığa çıkaracaktır.

4. Eğer sevgi deponuz çok doluysa, flört ilişkinize geri dönün ve anıları uyandırın. Bu neyin etkili olduğunun temeline inmenize ve bu gizemi çözmenize yardımcı olacaktır. O zaman, neden olduğunu daha iyi bilecek ve ilişkinizi daha da iyileştirmeye çalışacaksınız.

5. Eğer sevgi deponuz tamamıyla boş veya çok dolu ise, sevgi dilinizi ister bilin, ister bilmeyin gelecek ay "Depo Kontrolü" oyununu oynayın. Haftada üç akşam 0'dan 10'a kadar bir ölçüm isteyin. Sonra bu rakamı yükseltme konusunda eşinizin önerilerini alin. Eğer eşiniz sürekli "on" da ise, kendinizi tebrik edebilirsiniz. Fakat sevmekten vazgeçmeyin.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Çoğunlukla birbirimizin gereksinimini karşılamak yeni hünerler öğrenmeyi gerektirir. Bu çamaşır yıkama gibi temel bir şey olsa bile. Eşlerin evliliklerinde maksimum doyuma ulaşmak için nasıl sabırlı ve eğitici olmaları gerektiğini tartışın.

BÖLÜM ON VE ON BİR

Sevgi Bir Seçimdir Ve Farkı Yaratan Sevgidir

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Eşimizin diliyle sevmeyi seçmenin birçok yararı vardır. Geçmişteki yaraları tedavi etmeye ve bir güvenlik, özgüven ve önem duygusu sağlamaya yardımcı olabilir. Fakat, yalnızca aşık olmanın içgüdüsel nitelikleri, eşinizin derin duygusal gereksinimlerini karşılayan iradi seçimlerden büyük ölçüde farklıdırlar.

1. Bölüm 10'daki Brent'de olduğu gibi, sevgi depomuz, biz niye olduğunu bilmeksizin hemen hemen boş olabilir. Eşimize zarar vermeyi istemeyiz. Fakat bu gereksinimi karşılamak için uygun olmayan birçok

yolu izliyor olabiliriz. Karşılanmamış gereksinimlerinizin ışığında bu düşünceleri ve eylemleri dürüstçe değerlendirin. Kendi gereksinimlerinizi karşılamanız için daha iyi bir yol var midir? Bu eski atasözünü "Verin, size verilecektir" test etmek için iki ayınızı vermeye istekli misiniz? Neden bugün başlayıp, ne olacağını görmüyorsunuz?

2. Almaktan çok vermenin doyumu için sevmek daha yüce bir amaçtır. Eşinize yakın geçmişte gösterdiğiniz sevgi ifadelerini gözden geçirin. Karşılığında ne beklediniz? Sonuç olarak bir şey almadıysanız, bu gerçek sizin davranışınızı değiştirdi mi? Bazen acil sonuçlar bekleriz. Unutmayın: "Roma bir günde inşa edilmedi". Sevgi Roma'yı inşa etmekten daha önemlidir. Sabırlı olun.

3. Şimdi, eşinizin arzu ettiğini bildiğiniz, fakat içinizden gelmeyen sevgi hareketlerine odaklanın. Belki, bu faaliyetleri bastırdınız ve eşinizin dürüstçe uyarmasına gereksiniminiz var. Bu hareketleri yapma seçiminde bulunun ki, eşinizin deposu dolsun ve size daha çok yakınlaşsın.

4. Önem, özgüven, güvenlik. Bu üç şey iyi olmamız için hayatidir. Birbirinize karşı açık ve hassas olun. Sözde ve eylemde, bir diğerinizin sevgisi olmadan bunlara nasıl tamamıyla ulaşamayacağınızı birbirinizle paylaşın.

5. Yanlış sevgi dilini kullanmak zararsız bir hareket değildir; oldukça olumsuz olabilir. Bölüm 11'deki Jean ve Norm'a bakin. Otuz beş yıllık uç noktadaki bir çelişki, basit bir yanlış anlamaya dayanıyordu. Çelişkili alanları gözden geçirin ve yanlış bir sevgi dilinde uygunsuz bir ısrarla nasıl ilgili olduklarını görün.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Çiftler sık sık duygusal gereksinimlerin karşılamak için birbirlerini zorlayarak veya kullanarak özgüvenin güvenliğine ulaşmak isterler. diğer yandan, karşınızdaki kişiye elinizden gelenin en iyisini içtenlikle vermek, karşılığında sevgiyi garantilemez. Elinizden geleni yaptığınız halde, kendi karşılanmamış gereksinimlerinizin riskini tartışın. Sevgi dilinin ötesinde başka hangi prensipler evliliği zenginleştirmeye yardımcı olur.

BÖLÜM ON İKİ

Sevimsizi Sevmek

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Sevimsiz bir eşe sevgi göstermek, zor olsa da, mümkündür. Fakat bize kötü davranıldığında, zarar verildiğinde, ifade edilecek olumlu duygular yoktur, yalnızca acı vardır. Bununla birlikte olumlu eylemler seçime bağlıdır, duygulara değil. Uygun sevgi dilini kullanmak, "mucizevi" olanaklar sunabilir.

1. Eğer evliliğiniz bu bölümde tanımlandığı gibi ciddi güçlük içerisindeyse, aşağıdaki deneyi uygulamak için güçlü bir iradi karar vermekle işe başlamanız gerekir. Reddedilme ve daha fazla acı riskini göze almalısınız. Fakat, ayni zamanda, sağlıklı ve doyumlu bir evliliği yeniden kazanma şansınız da vardır. Değerini bilin; bu girişime değer.

Aşağıdaki dört adim (2'den 5'e kadar), Glenn ve Ann'in sonuçlarına benzer sonuçlara ulaşmanız için muhtemelen en azından altı ayı alacaktır. Tanrı'nın yardımına derin inanç, başarı şansınızı büyük ölçüde artıracaktır.

2. Nasıl daha iyi bir eş olabileceğinizi sorun. Karşınızdakinin tutumuna bakmaksızın, yanıtın bilgi verici yanına göre davranın. Hem daha fazla bilgi almayı, hem de bu arzulara bütün kalbiniz ve iradenizle uymayı sürdürün. Eşinizi, niyetinizin saflığına inandırın.

3. Olumlu tepki aldığınızda gelişme olduğunu bilirsiniz. Eşiniz için kolay olan, korkutmayan, fakat belirgin olan bir ricada bulunun, ister hemen karşılık versin, ister vermesin, her ay bir ricada bulunun. Bunun, birincil sevgi dilinizle uyumlu olmasına ve boş deponuzu doldurmaya yardim etmesine dikkat edin.

4. Eşiniz gereksiniminize yanıt verip karşıladığında, yalnız iradenizle değil, duygularınızla da karşılık verirsiniz. Bu dönemlerde, aşırıya kaçmadan, eşinize olumlu tepki vermeyi ve onaylamayı sürdürün.

5. Evliliğiniz gerçekten iyileşmeye ve derinleşmeye başlayınca, bununla kanaat etmeyin ve eşinizin sevgi dilini, günlük gereksinimlerini unutmayın. Hayallerinize giden yoldasınız. Bu yüzden bunu sürdürün! İlerlemeyi nasıl sürdüreceğiniz konusunu birlikte değerlendirmek için programınıza randevular koyun.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Birçok evlilikler, bir reddedilme ortamında bile alçak gönüllü olma ve diğer kişiye hizmet etme konusundaki isteksizlikten ötürü boşanma ile sonuçlanır. Bu bölümdeki İsa'nın "düşmanını sev" öğretisinin yararlarını tartışın. Ayni zamanda, bu öğretmenin, müritlerinin ayağını yıkadığı zamanki hareketinin anlamını da gözden geçirin.

BÖLÜM ON ÜÇ

Çocuklar Ve Sevgi Dilleri

ÖNEMLİ DÜŞÜNCELER

Gerçek gereksinimlerinin bilincinde olmasalar ve kendi tepkilerini anlamasalar bile, beş sevgi dili çocuklar için de geçerlidir. Etkili bir anababa olmak için, her çocuğunuzun birincil sevgi dilini konuşmaya çalışın. Her çocuğunuzun birincil sevgi dilini keşfedene kadar, beş dili de düzenli olarak konuşun.

1. Onay Sözleri - Çocuklarımızı eğitirken başarısızlıklarını eleştirme eğilimindeyizdir. Eğer aşırıya kaçarsak, yetişkinlik yaşamında yıkıcı sonuçlar yaratabilir. Gelecek hafta, çocuğunuzu, yaptığı her doğru şey için övün. Günde en az iki övgü iyi bir hedeftir.

2. Nitelikli Beraberlik - Çocuğunuzun seviyesine inin. Onun ilgi alanlarını keşfedin ve hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenin. Çocuğunuza tüm dikkatinizi vererek onun yanında tümüyle varolun. Çocuğunuza (veya her bir çocuğunuza) günde en azından beş dakika nitelikli beraberlik için ayırın. Bunu bir öncelik haline getirin.

3. Armağan Alma - Armağanlar, aşırıya kaçılırsa, anlamsız olabilir ve çocuğa bir dizi yanlış değerler öğretebilir. Fakat, düşünerek seçilmiş ve "Seni seviyorum, bu yüzden senin için özel bir armağan aldım," gibi onaylayıcı ifadelerle verilen periyodik armağanlar, bir çocuğun sevgi gereksinimini karşılamaya yardımcı olabilir. Gelecek defa çocuğunuza bir armağan aldığınız veya yaptığınızda, armağanı sunarken sevginizi sözlerle de ifade edin. Sevginizi, çocuğunuza uygun olmayan bir armağanı almayı reddederek de ifade edebilirsiniz. "Seni seviyorum, bu yüzden sana bakman için çıngıraklı yılan almayacağım," gibi.

4. Hizmet davranışları - Çocuklarınız için sürekli olarak hizmet davranışlarında bulunduğunuz halde, gelecek defa, çocuğunuz için özellikle anlamlı olan bir iş yapın. Bunun çocuğunuza, onu sevdiğinizi söyleyeceğinden emin olun. Sizin için özellikle çekici olmayan, fakat çocuğunuz için çok önemli olan bir işi ele alin. Daha çok yönlü bir ebeveyn olmak için "akademik" veya mekanik alanda yeni bir hüner öğrenin.

5. Fiziksel Temas - Kucaklama, öpme ve uygun şekilde dokunma çocuğun sevgi deposu için çok önemlidir. Her çocuğun yaş, huy, sevgi dili vs. konularını göz önüne alin ve bu konuda eşsiz bir yaklaşım belirleyin. Onlar büyüdükçe, onaylama amacıyla dokunma alışkanlığını sürdürme konusunda duyarlı olmanız gerecektir.

6. Çocuğunuzun birincil sevgi dilini keşfedince, bunu düzenli olarak konuşmaya odaklanın. Fakat diğer dört dili de ihmal etmeyin. Çocuğunuzun birincil sevgi dilini konuşurken diğerleri daha da anlamlı olacaktır.

KAPSAMLI GRUP TARTIŞMASI İÇİN

Sevgi dilleri kavramını keşfetmenin ve paylaşmanın önemini çocuklarınızla paylaşın. Bunun esas olarak yaşa dayanan, uygun bir anlayış seviyesinde yapılması gerekmektedir. Çocuklarınızı, sevgiyi algılamadaki birincil yollarını ifade etmeleri, eşinizinkini olduğu kadar sizinkini de bilmeleri için teşvik edin. Değişik kültürlerde ve aile ortamlarında bu nasıl yapılır?